معجم
الأعشاب والنباتات الطبية



إعداد

الدكتور حسان قبيسي

DKI

دار الكتب العلمية

أسسها محمد علي بيضون سنة 1971

بيروت - لبنان

معجم
الأعشاب والنباتات الطبية

إعداد
الدكتور حسان قبيسي

منشورات
محمد علي بيضون
لنشر كتب السنة والجماعة
دار الكتب العلمية
بيروت - لبنان

منشورات محمد علي بيضون

دار الكتب العلمية

الطبعـة السادسـة
٢٠٠٤ م - ١٤٢٥ هـ

دار الكتب العلمية
بيروت - لبنان

رمل الظريف - شارع البحتري - بناية ملكارت
الإدارة العامة: عرمون - القبة - مبنى دار الكتب العلمية
هاتف وفاكس: ٨٠٤٨١٠/١١/١٢/١٣ (٥ ٩٦١+)
صندوق بريد: ٩٤٢٤ - ١١ بيروت - لبنان

Dar Al-Kotob Al-ilmiyah
Beirut - Lebanon
Raml Al-Zarif, Bohtory Str., Melkart Bldg. 1st Floor
Head office
Aramoun - Dar Al-Kotob Al-ilmiyah Bldg.
Tel & Fax: (+961 5) 804810 / 11 / 12 / 13
P.O.Box: 11-9424 Beirut - Lebanon

Dar Al-Kotob Al-ilmiyah
Beyrouth - Liban
Raml Al-Zarif, Rue Bohtory, Imm. Melkart, 1er Étage
Administration général
Aramoun - Imm. Dar Al-Kotob Al-ilmiyah
Tel & Fax: (+961 5) 804810 / 11 / 12 / 13
B.P: 11-9424 Beyrouth - Liban

ISBN 2-7451-0060-2
9 782745 100603 90000

http://www.al-ilmiyah.com/

e-mail: sales@al-ilmiyah.com
info@al-ilmiyah.com
baydoun@al-ilmiyah.com

هذا الكتاب لماذا ؟

يشهد العالم، منذ بضع سنوات حدثاً ملفتاً يتمثل بالاهتمام المتزايد بالنباتات الطبية. وهو إلى ذلك يشهد أمراً آخر لا يقل أهمية عن ذلك الحدث نظراً لحالات الشغف المدهش التي يثيرها، وهو أن النباتات الطبية نفسها ادّت هي أيضاً إلى ولادة موجة لا مثيل لها من النظريات ذات الادعاء العلمي.

ولكن، إلى جانب الاكتشافات العديدة التي أنجزت داخل المختبرات، والتي بيَّنت إلى أي مدى يمكن لبعض النباتات إذا ما جمعت واستعملت وفق قواعد محددة، أن تتفوق في فوائدها على الأدوية المركبة، إلى جانب هذه الاكتشافات، كان لا بد أن يزدهر عمل الكثير من المشعوذين والأطباء الدجالين.

إن هذا الكتاب، الذي نضعه بين أيدي القرّاء، وبدون أي ادعاء، أنجز وفق طرق علمية دقيقة، من قبل مؤلفين اختصاصيين جهدوا في أن يقدموا معلوماتهم الدقيقة بطريقة تستفيد منها أوسع فئات الناس.

ما هي النباتات التي علينا أن نجمعها أو ان نسعى للحصول عليها؟ الصورة والتعريف الدقيق والمفصَّل هما الوسيلتين الوحيدتين اللتين تحققان الهدف. إذ يحدث، وهذا أمر شائع، أن يضم الصنف الواحد من النباتات الكثير من الأنواع المختلفة، الواقع الذي يجعل من عمليه الاختيار أمراً بالغ الصعوبة ومحفوفاً بالمخاطر.

إن المعرفة الأكيدة بالنباتات التي يجب اختيارها تتطلب أن يُزوَّد هذا الكتاب بصور واضحة لا تحتمل أي لبس أو غموض. لذا، وأنت تتصفح كتابنا هذا، قارئي العزيز، ستجد جمال النباتات مقدم إليك بكل روعته وبكل أمانة ليأتي متطابقاً والأصل الطبيعي.

متى وكيف نجمع النباتات؟ هذا الأمر، هو أيضاً، يتطلب الكثير من الحيطة والاحتراز. على العموم بعض أجزاء النبتة فقط تصلح للاستعمال الطبي، لذا يتوجب علينا معرفتها. كما علينا أن نعرف أيضاً أفضل الأوقات لجمع هذه الأجزاء، وبالنسبة لكلّ نبات على حدة. إضافة إلى هذه المعلومات، كان على الكتاب أن يدلَّك أين تجد كل صنف من النبات. لكن، ونظراً لاستحالة تزويد الكتاب بلائحة اسمية بأماكن تواجد كل نبات، فقد رأينا أنه من الضروري تحديد الموطن المميز لكل واحد منها.

أما إذا عمدت إلى شراء أصناف النبات من دكاكين العطارين، فإننا ننصحك بألا تطلبها إلا ممن تثق باختصاصهم وبعد أن تتأكد من أنهم قد أشرفوا بأنفسهم على اختيار وجمع هذه النباتات.

التداوي بالنباتات هو موضوع هذا الكتاب وهدفه. ما هو النبات القادر على تسكين الروماتيزم أو تهدئة نوبات الربو أو معالجة مشكلات الهضم؟ كيف نستعمله؟ بأية مقادير؟ ما هي أصناف النباتات السامة أو الخطيرة التي يتوجب علينا الابتعاد عنها بصورة قطعية؟ ما هي الأسماء المختا ة المتداولة لنبات ما؟ ما هو الاسم العلمي له؟ على كل مذه الأسئلة، وعلى الكثير غيرها، يقدم هذا الكتاب الإجابة الأكيدة والموثوقة والمفهومة. إن هدفنا من هذا الكتاب هو أن نكون في منتصف الطريق بين اللجوء المفرط والمتسرع للتداوي بالعقاقير المركّبة وبين الإيمان الخرافي والعجائبي بقدرة النباتات الطبية السحرية. هناك الكثير من العقاقير المركبة الهامة كالبنسلين La pénicilline والإيرغوتامين L'érgotamine مصدرها نباتي، لذلك فإننا نعتقد أنه من العبث أن نسعى إلى نوع من المفاضلة بين نمطين من التداوي، التداوي بالنباتات والتداوي بالعقاقير. إن ما نسعى إليه هو الدعوة إلى احترامٍ حقيقي وواقعي للطبيعة، الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلّا من خلال معرفة عميقة ودقيقة بالنباتات الطبية من جهة وبالجسم البشري من جهة ثانية وبالفوائد التي يمكن لهذه النباتات أن تقدمها له.

الناشر

تمهيد

هناك حدث ملفت يتمثل بالاهتمام المستجد والمتزايد بالنباتات الطبية، الأمر الذي يدعونا إلى التساؤل عن الأسباب التي تثير هذا الشغف بها وإلى التمعن بدواعي انبعاث اتجاه التداوي بالنباتات أو الـ Phytotérapie.
حالياً، هناك أمر أكيد وهو العودة إلى الطبيعة، وتفضيل لكل ما هو من «أصل طبيعي»، ولكن انتشار تأييد التداوي بالنباتات يعود إلى أسباب أخرى. ما هي هذه الأسباب؟.

أولاً: تعتبر الطبيعة بما تحويه من أصناف لا تعد ولا تحصى من النباتات كنزاً لا يفنى من المواد الأولية الغزيرة والمتنوعة. وقد عرف الإنسان كيف يستفيد من هذا الكنز منذ القدم. ولكن استعمال النباتات في التداوي الذي كان يتم بطريقة تجريبية تغيَّر في أيامنا هذه. فقد تطور التداوي بالأعشاب تبعاً للتطور الذي حصل في السنوات الأخيرة في ميادين الزراعة والكيمياء والصيدلة. فقد توصل علماء النبات اليوم إلى تصنيفها وتبويبها نتيجة للتجارب التي أجروها في هذا المضمار. إننا نعرف حالياً ما هي النباتات الأكثر فائدة، في أي أوقات نجمعها، وأي قسم منها يجب أن نستعمل: الجذور أو الجذوع أو الأوراق أو الأزهار أو الثمار. كما أننا نعرف ظروف الإنبات الأكثر ملاءمة: في الظل أم في الشمس، في تربة كلسية أم صلصالية، في مناطق جافة أم رطبة. كما نعرف أيضاً الأوقات التي يفضل أن نجمع خلالها كل نبتة. وبفضل طرائق التحليل الحديثة نعرف كذلك أفضل أساليب حفظ النباتات التي تتيح لنا المحافظة على خواصها المفيدة. إن التداوي بالنباتات يرتكز اليوم، وفي معظم الحالات، على قواعد صلبة مضبوطة بصورة علمية.

ثانياً: شكل التطور الكبير الذي حصل في ميدان التداوي بالمركبات الكيميائية عنصر منافسة فعلية لمبدأ التداوي بالنباتات. فقد توصلت مصانع الأدوية إلى نتائج مذهلة في ميادين الأدوية المزيلة للألم أو الأدوية المخدرة موضعياً أو الأدوية المنومة والمهدئة... الخ، ولكن تأثير هذه العقاقير غالباً ما يظهر بصورة فظة وقاسية، ولم تكن الفائدة منها تبدو بوضوح إلا في الحالات المَرَضية الصعبة. فقد أدى استعمال هذه العقاقير إلى حوادث مفجعة نتيجة بروز تأثيرات جانبية غير متوقعة، الأمر الذي زرع الكثير من الشكوك حول استعمال هذه

الأدوية وأوجب أخذ الاحتياطات اللازمة عند استعمالها. أن اللجوء إلى أساليب لطيفة في المعالجة، وبخاصة معالجة الأمراض ذات التطور البطيء، يسمح بمد العلاج إلى فترة طويلة دون أن يكون لذلك أية مضاعفات ضارة.

إن تفوق الأدوية الكيميائية لا يظهر إلا في مجالات معينة، وما فتىء التداوي بالنباتات يحتل مركزاً مرموقاً في عدد غير قليل من أنواع المعالجة نذكر منها على سبيل المثال تلك النباتات ذات الخواص المقوية للقلب حيث لم تستطع مصانع الأدوية الكيميائية أن تقدم حتى الآن مركّبات تضاهيها. والأمر هو نفسه بالنسبة للنباتات ذات الخواص المطهرة، أو المليِّنة أو المضادة للإسهال أو المدرَّة للبول أو المنقية للدم أو المضادة للتشنج أو المضادة للروماتيزم دون أن ننسى تلك النباتات ذات الخواص المساعدة لعملية الهضم أو الطاردة للغازات.

ثالثاً: اكتشاف خواص عقاقيرية جديدة مثل: خواص الفيتامينات على أنواعها، الخواص المضادة للميكروبات، الخواص المضادة للفطريات، الخواص المضادة لبعض الفيروسات، الخواص المثبطة لتكاثر الخلايا، والخواص المنشطة... الخ وكذلك اكتشاف عناصر جديدة فعالة مثل القلوانيات alcaloïdes والإيتيروزيدات hétérosides واللاكتونات Lactones. هذه الاكتشافات ساهمت إلى حد كبير في دعم وانتشار التداوي بالنباتات، إذ إنها بيَّنت وجود إمكانات علاجية هائلة في المملكة النباتية في الوقت الذي أصبحت فيه العقاقير الكيميائية معقدة أكثر فأكثر دون أن تتمكن من الوصول إلى تحقيق نتائج مرضية.

إضافة إلى ذلك كان لاكتشاف المضادات الحيوية مثل البنسيلين والستربتومايسين، والعديد غيرهما انطلاقاً من نباتات دنيا مغرقة بالصِّغَر، والتوصل إلى عزل القلوانيات، والدراسات المميزة التي أجريت على النباتات المثبطة لتكاثر الخلايا، أو تلك المقاومة لكل أنواع التعب، أو المضادة للالتهابات... الخ، كان لكل هذه الإكتشافات الأثر الكبير في تزايد الإهتمام بالتداوي بالنباتات.

رابعاً: الطريقة التي تستعمل بها النباتات تطورت هي أيضاً إلى حد كبير، فالنباتات الطبية التي كانت تستعمل بحالتها الطبيعية كالزهورات والمساحيق والزيوت وغيرها، أو على شكل مستحضرات خاصة جاهزة (جالينية) مضبوطة المقادير كالمستحلبات والمحاليل.. أصبحت تستعمل أيضاً كمواد أولية لاستخلاص عناصر فعالة مثل القلوانيات والمضادات الحيوية والإيتيروزيدات.

من جهة ثانية، هناك طريقة جديدة للاستفادة من النباتات الطبية آخذة بالانتشار. فلقد أصبح بالإمكان تحويل عناصر كيميائية غير فعالة بحالتها الطبيعية أو قليلة الفعالية إلى عناصر عالية الفعالية وذلك عن طريق إخضاعها لعمليات تفاعل بسيطة. هذه العلميات ترتكز على مبدأ التركيب النصفي Hémisynthèse الذي تبين أنه أكثر فاعلية وأكثر جدوى من التركيب الكلي Synthèse Totale. وهكذا، وانطلاقاً من مواد كحولية نباتية صلبة Stérols نستطيع وبسهولة الحصول على كورتيزون الغدة الدرقية وعلى الإستروجينات وموانع الحمل.

وبالخلاصة، فإن النباتات الطبية، بصورة عامة يتقبلها الجسم، ومفيدة في علاج بعض الأمراض، لذا فإنها تحتل عن جدارة مركزاً مهماً في عالم العلاج. إن كنوز المملكة النباتية لم تكتشف كلها بعد، والعلاج بالنباتات طريقة ينتظرها مستقبل باهر وهذا ما بشرت به الاكتشافات الحديثة. ولكن جمع النباتات الطبية واستعمالها لا يمكن أن يكون عشوائياً ودون أن يرتكز على المعارف العلمية: العلم نباتية، الكيميائية والصيدلانية. أما إذا روعي في استعمال النباتات في التداوي هذا الشرط فإنه سيحافظ على مكانته المرموقة.

مقدمة

الدكتور حسان قبيسي

هـذه ثمرة جهـد مضن بذلتـه حتى أستطيـع أن أقـدم للمكتبة العربية مصنفاً أتمناه تكملة للمؤلفات الأولى لابن سينا وابن زهر وابن البيطار وغيرهم . . من الـذين بذلـوا قصـارى جهدهم في خـوض غمار عـالم النبات، ذلـك العالم الغريب المدهش والغامض في آن، في سبيل إبانة الفائدة منه والإشارة إلى الضرر فيه .

الأمر الذي دفعني إلى تقديم هذا الكتـاب، هو ذلـك الفراغ الكبير الذي نشهده في مكتبتنا العربية الحديثة في موضوع علم النبات وفوائده، وإلى حاجتنا الماسة لمرشد حديث يركن اليـه يستثير اهتمـامنا بـالنباتـات التي تعتبر المنطقة العربية من أغنى المناطق بها، للبـدء باستغـلال هذه الثروة الهائلة المغمورة حتى الآن، أحسن استغلال أكان ذلك في الغذاء أم في التداوي .

منذ تلك العصور الغابرة التي وصلنا منها من المؤلفات والتراجم في عالم النبات ما وصل، وهو قليـل، وصعب الإفادة!!، نجد غيـاباً شبـه كلي للدراسات التي تتنـاول النبـاتات للتعـريف بها وللتمييـز بين أنواعهـا وأصنـافهـا وللدلالة على خصائصها وتراكيبها والإشارة إلى فوائدهـا ومنافعها والتحذير من أخطارها ومضارها .

ومنذ البداية لا أدعي تأليف هـذا الكتاب المـوسوعي وإنما هو خلاصة المجموعة من الدراسات الحديثة[١] وجدت فيها كثير فائدة للقارىء العربي الذي يتعذر عليه قراءتها إما لجهله باللغة الأجنبية وإما لصعوبة تلك القراءة . فالنباتات سميت بأسماء أجنبية لا نعرف لها مرادفاً باللغة العربية ولا نعـرف بـالتـالي عن أي نبـات نتكلم، إضـافـة إلى أن النصوص جاءت زاخرة بالتعابير العلمية الدقيقـة الدلالـة التي تفيدنا في التعرف إلى النبات وتمييزه عن غيره، وهو أمـر أولي وأساسي للتعـامل مـع النبات . فـأي خلط بين النباتات قد يكون له أفدح العواقب و أخطرها . فكما يضم النبات أعظم الفوائد لـلإنسان وأكثـرها منفعـة في علاج أمراضه، فهو إلى ذلك يشتمـل على أكثر الضـرر وأقوى السموم تأثيراً .

قد يقول قائل إن هنـاك الكثير من المؤلفـات والكتب باللغة العربية الذي تناولت هذا الموضـوع، وما الادعـاء بجدة هذا المؤلف وفائدته إلا نوع من التباهي الأجوف . على هذا القول أجيب :

الكتب التـراثية التي وصلتنـا على أهميتها العـظيمة، يشـوبها خلل، هي ليست مسؤولـة عنه بـالطبـع، بل إن المسؤولية تقع على تلك الفترة الطويلة من الـزمن التي مرت على ذلك التراث مهملاً، حتى أصبـح من المتعذر الاستفادة العملية منه في أيامنا هذه .

صحيـح أن تلك المؤلفـات تتنـاول عـدداً كبيـراً من النباتات فتشير إلى فوائدها ومنـافعها أو مضـارها، ولكن القارىء الحديث لتلك المؤلفات التراثية يقف حائراً أمام ما يقرأ . فهو لا يفقه شيئاً عن مدلولات الأسماء التي يقرأ عنها . إن أسماء نباتات تكلم عنها ابن البيطار[٢] مثلاً مثل البسفايج أو البلاذر أو التنكار أو الجشمك أو الحضض أو الخدرنق أو الدلدغ أو الرخبين أو الشش‍رنب . . وغيرهـا كثير لا تعني لقارىء اليوم شيئاً . قد يكون قارىء الأمس

---

(١) منها : Secrets et vertus des plantes médicinales. Selection du Reader's Digest. Paris - 1985.

(٢) ابن البيطار، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، دار المدينة، لا تاريخ .

البعيد قد عرف هذه الأسماء وعرف النباتات المسماة بتلك الأسماء، ولكن قارىء اليوم ونتيجة للمسافة الزمنية البعيدة بين اليوم والأمس، وانعدام المؤلفات التي استمرت تشير إلى تلك النباتات مع التغيرات التي طرأت على أسمائها، جعلت من المستحيل علينا اليوم أن نتعرف إلى تلك النباتات. إن نباتاً واحداً يعرف اليوم بعشرات الأسماء تبعاً لاختلاف المناطق. فالمصريون يطلقون اسم الكمثرى على الإجاص كما يسميه أهل الشام، والجرجير يصبح الحديف في اليمن والفجل، المشتهى في المغرب، والآس هو حمبلاس في الشام وريحان في المغرب إضافة إلى الأوس والرند، وأما السحلب مثلاً فإننا نجد له أسماء كثيرة منها: خصى الكلب، قاتل أخيه، ذو الثلاث ورقات، عرق انطراب، ساطوريون...

هذا بالإضافة إلى أن الطباعة يومها لم تكن لتمكن المؤلف من إيراد صورة لتلك النباتات ذات الأسماء العربية العجفاء، تساعد في التعرف إلى ما يراد ذكره.

إضافة إلى قضية التسميات، تأتيك قضية أخرى وهي المكاييل والمقادير. فالدرهم أو القمحة معايير بطل استعمالها ولم نعد نعرف مدلولاتها، والقبضة والبضع أو القليل أو الكثير مقادير غير دقيقة التحديد، والخلط والمزج والوضع والدهن والدق والسحن بالزيت أو بالزفت أو بالعسل أو بالماء كلها أمور تحتاج اليوم إلى الدقة في تحديد الأخلاط والأمزاج والمحاليل، والكميات من كل صنف. وقد سمعنا الكثير عن حالات التسمم أو تعاظم الإصابة نتيجة استعمالات مقادير غير دقيقة من أنواع النبات، هذا إذا لم تستعمل نباتات أخرى بدل النبات المقصود..

وهناك قضية ثالثة لا يقل إزعاجها عن القضيتين السابقتين، وهي تتعلق بتسميات الأمراض والأعراض التي من أجل مداواتها تستعمل النباتات. فترد أسماء لأمراض تظل هي ومدلولاتها طلاسم لا يمكن فهمها. ولنأخذ بعض الأمثلة من كتاب لابن سينا[1] فنجد: القيلة والحدبة ورياح الأفرسة والماليخوليا والسبل والظفرة والسيدر والأبرية والحزاز والنخالة والخنازير والصبيان والقمقام.. كلها أسماء لأمراض أو أعراض لم تعد تعني لنا معشر المحدثين أي معنى، ولا نجد لها في الكتاب المذكور أي وصف.

ومع حوالى منتصف هذا القرن، بدأت تظهر كتب ومؤلفات وتراجم تتعرض لموضوع التداوي بالأعشاب، وحسن التغذية بها، حاولت أن تأتي بثوب حديث يجعل منها صالحة للاستعمال، لكن أكثرها شابه الكثير من النواقص أهمها:

- عدم الدقة في التسمية، وعدم مراعاة التسميات المختلفة في أقطار المنطقة العربية، وعدم إيراد التسمية اللاتينية المعتمدة حديثاً كاصطلاح علمي موحد للنبات.

- عدم الشمول، فمعظمها يقتصر على عدد محدود من النباتات.

- عدم الدقة في وصف النبات لحسن التعرف إليه.

- عدم الدقة والوضوح في الرسوم والصور للمساعدة في التعرف على النبات وتمييزه عن غيره.

- عدم الدقة في شرح استعمال النبات: كيفية اختياره، وجمعه وتجفيفه وحفظه واستعماله..

- عدم تصنيف الأمراض والأعراض في شكل عملي يستطيع معه القارىء استعمال الكتاب الذي بين يديه في الوقت الذي يحتاجه فيه. فهناك سرد لمنافع النباتات، ولكن أين نجد كيف نداوي مرضاً عند الإصابة به في شتات ذلك السرد غير المبوب؟

أما الكتاب الذي بين أيدينا فإن أهميته تظهر في الأمور التالية:

١ - إنه دعوة صريحة إلى العامة والخاصة معاً للتطلع نحو عالم النبات المجهول والاستفادة منه بشكل عملي.

فهو يلبي حاجة العامة إلى دواء نافع في الوقاية من الأمراض أو علاجها عند الإصابة بها، تكفيه عناء الاهتداء إلى العقاقير والمركبات الكيميائية المصنعة في مصانع الغرب وكلفتها وأخطارها، تلك العقاقير التي أخذ يتبين أكثر وأكثر أخطارها ومضارها على الصحة إضافة إلى ثمنها الباهظ. فالصعتر والقصعين والمردقوش واكليل الجبل والخبازة والهندباء وغيرها كثير نباتات تزخر بها أوديتنا وجبالنا، يكفي أن تتعرف العامة إليها وتعرف كيفية استعمالها ومقاديرها المفيدة حتى تصبح تلك الأودية

---

(١) ابن سينا، الرسالة الألواحية، تحقيق الدكتور محمد سويسي، الدار العربية للكتاب، طرابلس ليبيا، لا تاريخ.

والجبال صيدليات جاهزة لتزويدنا بما نحتاج من أدوية وأغذية. وهي دعوة إلى الخاصة من الأطباء والصيادلة لكي يلتفتوا إلى ما وهبنا الله من طبيعة غنية بأنواع النباتات يدرسونها ويختبرونها ويصنعون منها ما يشاؤون من أدوية وعقاقير تنتزع عنهم تلك الصفة ـ التهمة التي أصبحت لصيقة بهم كـ «مروجين للصناعة الغربية» أو كـ «كاتبي أسماء أدوية» يجهلون في معظم الأحيان تركيبها. فالحكيم هو من يعرف المرض تشخيصه وكيفية علاجه بأبسط التكاليف وأقل الصنعة، فنوفر على اقتصاد بلداننا العربية وعلى أبناء الوطن العربي هدراً عظيماً في استيراد ودفع تكاليفها الباهظة، وهي معظم الأحيان مصنوعة من نباتات تنبت حولنا، تدفع عنهم أخطار تلك المركبات الصناعية التي إن أفادت في علاج عضو ما أضرت بباقي الأعضاء.

إن أجدادنا استطاعوا أن يراكموا معرفة علاجية لأمراضهم وتوعكاتهم الجسدية فزرعوا الحبق والمردقوش والزيزفون والآس واللويزة.. وجمعوا الصعتر والقصعين والطرخشفون (العلت) والزوفا.. واستطاعوا بها، قبل هجمة المعرفة الطبية الغربية وواصفي عقاقيرها، أن يعرفوا كيف يهتمون بصحتهم ويعالجون أمراضهم.

٢ ـ إنه يسد فراغاً كبيراً في المكتبة العربية في مجال التعرف إلى النباتات وفوائدها الطبية. فهو يشتمل على ما يزيد على ٤٤٧ نباتاً مصنفة في ٤ أبواب: البرية والمزروعة والسامة والغريبة أو المجلوبة.

أسماء تلك النباتات حددت بالعودة إلى كتب التراث وإلى الكتب الشائعة وإلى المصنفات العلمية الحديثة، فأعطيت اسماً هو الأكثر صلاحية واستعمالاً ودلالة، وذكر إلى جانبه اسمه العلمي باللغة اللاتينية وهو المصطلح المعتمد حديثاً في العلوم النباتية مهما كانت اللغة المكتوبة بها، إضافة إلى معظم أسماء النباتات الشائعة في الأقطار العربية منعاً لأي التباس أو غموض وتسهيلاً للاستعمال في كل الأقطار العربية.

صحيح أننا قد نجد أسماء غريبة كالإسفاناخ (السبانخ) أو الطرخشفون (العلت) أو الحرشف (الأرضي شوكي) أو الأرقطيون والقنطريون والفراسيون وغيرها.. ولكن غرابة تلك الأسماء نابعة من غربتنا عن النباتات، ولم يكن بالمستطاع تجنبها لأنها الأسماء التي عرفت بها تلك النباتات، وهي غرابة تزول وسرعان ما تأتلف تلك الأسماء إذا ما تم تداولها بعد التعرف إلى مسمياتها من النباتات من خلال الصور والرسوم والأوصاف.

٣ ـ إضافة إلى الأسماء المختلفة ومنعاً لأي التباس أو غموض قرن كل نبات بصورة فوتوغرافية له مع رسم مكبر يوضح أجزاء النبات ويبينه بجلاء لتسهيل التعرف إليه. وإلى ذلك، خصص حيز معين لوصف دقيق لكل أجزاء النبات: الجذر والساق والأوراق والزهرة بأقسامها والثمرة على أنواعها... للوصول إلى أدق ما يمكن من وصف منعاً لأي التباس أو خطأ. ويجد القارىء في الكتاب قسماً خاصاً بعلم النباتات يتناول بالدراسة والتسمية اجزاء النباتات حتى أدق تفاصيلها فيسمي كل جزء باسمه الخاص كالجذمور والزند والسداة والسمة والأذينة والمشيرة والعذق والقناب والطيسل... وعند قراءة أوصاف النباتات فيما بعد، ستستعمل هذه الأسماء الخاصة لأجزاء النبتة للإشارة إليها.

٤ ـ ذكر للأقسام المفيدة في النبات وكيفية جمعها وحفظها وأوقات كل منها: فهناك نباتات لا نأخذ إلاّ زهورها وأخرى نأخذ أوراقها وثالثة نأخذ ساقها أو جذرها ورابعة نستعملها كلها دفعة واحدة. وهناك نباتات لا يجب جمعها قبل تفتح أزهارها وأخرى لا تجمع إلا بعد تفتح الأزهار وثالثة نجمعها في الصيف. أما بالنسبة للتجفيف فنجد ذكراً لطريقته: في الشمس في الظل، في مجرى هواء أو في الفرن.. وهناك نباتات تحفظ وأخرى لا تحفظ..

٥ ـ تحديد للتراكيب الكيميائية النافعة أو المضرة في النبات.

٦ ـ ذكر لكيفية الاستعمال: خارجياً، داخلياً أو في صناعة الأدوية.

٧ ـ المقادير والكميات التي يجب التقيد بها عند استعمال النبات وهي مقادير في وحدات معروفة متداولة لا غموض فيها، وهناك جدول في الصفحات التي تسبق قاموس الصحة بهذه المقادير ومعادلاتها.

٨ ـ الفوائد التي يمكن أن نجنيها من استعمال النبات والأمراض التي يعالجها.

٩ ـ إلى ذلك فقد صنفت الأمراض في قاموس أبجدي يفيد القارىء لحظة الحاجة إليه. فبعد وصف النباتات والتعريف بها وبفوائدها، نجد في قسم خاص في الكتاب أسماء الأمراض مصنفة حسب ترتيبها الأبجدي، وقد ذكر إلى جانب كل مرض تعريف مختصر له ثم أسماء النباتات التي تفيد في علاجه والمقادير الضرورية والطريقة التي يجب أن تحضر بها النباتات. وهنا لا بد من لفت النظر إلى أننا سنجد عدداً كبيراً من النباتات تستعمل للمرض الواحد. لم ترد هذه النباتات حسب أهمية فائدتها، أي أن المذكورة أولاً هي أعظم فائدة من التي ذكرت فيما بعد، أبداً. وإنما ذكرت جميعاً جنباً إلى جنب لكي يستطيع القارىء وحسب ما يمكنه ظرفه من توافر أنواع معينة من النبات وتبعاً لفصول السنة أن يختار منها ما يناسبه وما هو بمتناوله.

وأخيراً، إننا لا نريد لهذا الكتاب أن يكون المرجع الأول والأخير في هذا الميدان، بل هو محاولة نتمناها منجبة لمحاولات أخرى تكمل نواقصه وتصحح أخطاءه، والله ولي القصد.

حسان قبيسي

مملكة النباتات

تاريخ طبيعي

«الأرض تنتج الأدوية بأمر من الله عزَّ وجل، وعلى الرجل العاقل ألّا يكون جاهلاً بها»، هكذا يعلّمنا السفر المقدس.

إن هذا النص المقدس فيه تلميح إلى التداوي بالأعشاب، وهو نص قديم. وقد دلت الأبحاث على أن هذا النوع من التداوي قد عرف في أزمنة أقدم عهداً من النص المقدس. إن التداوي بالأعشاب عرفته أقدم الحضارات على الأرض، إذ استطاعت أن تعرف كيف تستفيد من الخصائص العلاجية لبعض النباتات، وانتشرت هذه المعرفة بعدها وانتقلت عبر العصور. وقد تكون هذه المعرفة من أولى الجهود التي بذلها الإنسان لكي يفهم الطبيعة ويستغلها في تهدئة واحد من أقدم اضطراباته نشأ عنده نتيجة تعرضه للمرض والألم.

إنه لأمر مثير للاهتمام أن تكون كل الحضارات، وفي كل القارات قد مالت إلى البحث في الخصائص العلاجية للنباتات، إضافة إلى جهدها في تدجين أنواع النبات وزراعتها لأهداف غذائية. والأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو أن المعارف التي تكونت عن النباتات وقدراتها العلاجية قد استطاعت أن تنتقل عبر آلاف السنين وأن تتعمق وأن تتنوع دون أن تتعرض للزوال. إن استعمال خصائص الأفيون المستخرج من الخشخاش منذ حوالي أربعة آلاف سنة قبل أن نتعرف كيف نستخرج منه المورفين، أمر له دلالته العميقة حول خلود هذه المعارف التي ظلت تجريبية ردحاً طويلاً من الزمن، والتي استطاعت العلوم الحديثة، نتيجة تطورها في القرون القليلة الماضية، ونتيجة إخضاعها لفحوصات دقيقة، أن تجعل منها معرفة دقيقة وأكيدة.

وحتى في أيامنا هذه، وعلى الرغم من التطور الكبير الذي أصاب ميدان المعالجة بالمواد الكيميائية، ظل التداوي بالنبات طريقة مستعملة على نطاق واسع، وهو يشهد عودة واسعة إليه بعد أن أعلنت بعض النتائج الضارة للإكثار من إستعمال الأدوية الكيميائية.

إذا ما أردنا أن نلقي نظرة إجمالية على تطور المعارف الإنسانية المتعلقة بالفوائد الطبية للنباتات، نستطيع أن نميز ثلاثة مراحل كبيرة. فقد عرفت الحضارات المصرية اليونانية والرومانية معارف تجريبية هائلة انتقلت بواسطة العرب إلى الوارثين الأوروبيين لهذه الحضارات المندثرة. وابتداء من عصر النهضة، وضع هؤلاء العلماء الغربيين نصب أعينهم مسألة تحديث التفكير العلمي، ومضاعفة رحلات الاكتشاف للوصول إلى زيادة هائلة في هذه المعارف ولدفع عملية التدقيق والتأكد من كل عناصر التجربة السابقة. وأخيراً، وبالتحديد منذ نهاية القرن الثامن عشر، جاء التقدم السريع للعلوم الحديثة لكي يغني وينوع إلى درجات كبيرة المعارف عن النباتات التي أصبحت تعتمد اليوم على فروع علمية محددة كعلم الإحاثة(1) Paléontologie، وعلم الجغرافيا وعلم الخلايا Cytologie وعلم الوراثة génétique وعلم الأنسجة الحية Histologie، وعلم الكيمياء الحياتية Biochimie.

في العام ١٨٧٣ توصل الألماني جورج ايبرز George Ebers المختص بالعلوم المصرية إلى التعرف إلى

---

(١) علم الإحاثة: وهو علم يبحث في أشكال الحياة في العصور الجيولوجية السالفة كما تمثلها المتحجرات أو المستحاثات الحيوانية والنباتية.

محتوى لفافة كبيرة من ورق البردي بعد أن فك رموز مقدمتها. وكانت دهشة ايبيرز كبيرة أمام هذه الجملة: «هنا يبدأ الكتاب المتعلق بالعقاقير لكل أعضاء الجسم البشري». وتعتبر هذه المخطوطة أول كتابة طبية مصرية معروفة. وهي تتضمن قسماً يتعلق بمعالجة الأمراض الداخلية ولائحة كبيرة بالأدوية المعالجة لها. إننا اليوم نستطيع القول أنه قبل ألفي سنة من ظهور الأطباء اليونانيين الأول، كان هناك طباً مصرياً يقوم على مجموعة من المعارف والخبرات المتمايزة عن المعتقدات الدينية. ويرى ايبيرز أن هناك وصفتان من لفافة ورق البردي تعودان إلى عهد الأسرة الفرعونية السادسة أي إلى تاريخ يسبق ولادة المسيح بـ ٢٤ قرناً. وقد أصبح معروفاً اليوم أنه أيام الإمبراطورية المصرية القديمة كان قصر الفرعون يضم فريقاً من المعالجين يضم اختصاصيين في أكثر من مجال مثل طب الأسنان Odontologie وطب العيون Ophtalmologie. وفي وقت متأخر جداً، وبالتحديد عام ٤٥٠ قبل المسيح استطاع هيرودوت Hérodote أن يقول «إن كل طبيب من مصر لم يكن يداوي إلا مرض واحد.. وقد كان هناك عدد كبير منهم..». وفي عصره كان معبد ادفو Edfou يطور مدرسة للطب ويضم حديقة للنباتات الطبية.

من بين النباتات الأكثر استعمالاً من قبل المصريين نستطيع أن نذكر العرعر والحنظل والرمان وبزر الكتان والشمار، والقيقب والهال والكمون والثوم وورق السنا والزنبق والخروع. ويذكر نقشاً يعود إلى اختاتون Akhtaton نباتاً طبياً سيلعب فيما بعد دوراً رئيسياً في صيدلية القرون الوسطى، وهو اللفّاح أو اليبروج La mandragore. كما عرف المصريون أيضاً الخصائص المسكّنة للخشخاش الذي استعملوه في تحضير «دواء لمعالجة الآلام الطويلة الأمد».

ومن المثير أيضاً، تلك المعرفة، التي اكتسبت تدريجياً، بقواعد التعيير الخاصة بكل دواء. هذا السلوك امتد ليشمل صناعة كل الأدوية ووصفها الأمر الذي سمح بتحديد الوصفات.

هذه العلوم الطبية التي ظهرت في مصر القديمة انتشرت بصورة خاصة في منطقة ما بين النهرين. وقد توصل الدكتور رجينالد كامبيل طومبسون Reginald Camphell Thompson الأمين المساعد للمتحف البريطاني في العام ١٩٢٤ إلى التعرف إلى ٢٥٠ نباتاً ومعدناً ومواد مختلفة كان البابليون قد تعرفوا إلى فوائدها العلاجية واستعملوها في معالجاتهم نذكر منها بصورة خاصة البلادونا Belladone الذي استعملوه في معالجة التشنجات والسعال والربو، وهناك لوحات لحضارات ما بين النهرين تسمي القنب الهندي الذي عرفوا خصائصه المسكّنة والذي وصفوه كعلاج لالتهاب القصبة الهوائية وآلام المفاصل والأرق.

بعد ذلك جاء اليونانيون ولكن بعدهم الرومان ليرثوا هذه المعارف المصرية ولكي يرفعوها إلى أعلى مستوى. أرسطو Aristote، صاحب الفكر الشمولي، اشتغل على التاريخ الطبيعي والنباتي. ايبوقراط Hippocrate، العالم الذي يسمى «أب الطب» دوّن مع تلامذته مجموع المعارف الطبية في عصره في مؤلفاته المعروفة باسم «أعمال ايبوقراط Carpus Hippocraticum»: والذي وصف فيه دواءً نباتياً لكل داء وطريقة العلاج المناسبة.

ويصف كاتون لانسيان Caton L'Ancien في القرن الثاني قبل الميلاد، في مؤلفه De rustica، ١٢٠ نباتاً طبياً كان يزرعها في حديقته.

في أوائل العهد المسيحي، وصف ديوسقوريدوس Dioscoride في مؤلفه «دو ماتيريا ميديكا» De materia medica أكثر من ٥٠٠ دواء من أصل نباتي ومعدني وحيواني. وكما فعل سابقوه، جهد لكي يقدم أحسن ما عنده، ولكي يفصل بين ما هو عقلاني وما هو غير عقلاني. هذا الاهتمام العلمي لم يكن هو نفسه اهتمام بلين لانسيان Pline L'Ancien الذي تضمن كتابه المدهش «التاريخ الطبيعي» Histoire naturelle بعض الوصفات التي يغلب عليها الطابع الخيالي. ويأتي أخيراً جالينوس الإغريقي Le Grec Galien، الذي سيمتد تأثيره فيما بعد أكثر مما كان عليه تأثير ايبوقراط، والذي سيلتصق اسمه بشكل خاص بما نسميه اليوم «الصيدلية الجالينية» التي تشدد على استعمال النباتات «بحالتها الطبيعية» أي على شكل مساحيق، أو من خلال «المستحضرات الجالينية» التي تعمد إلى بعض السوائل كالكحول أو الماء أو الخل، تحلل فيها الخواص النباتية

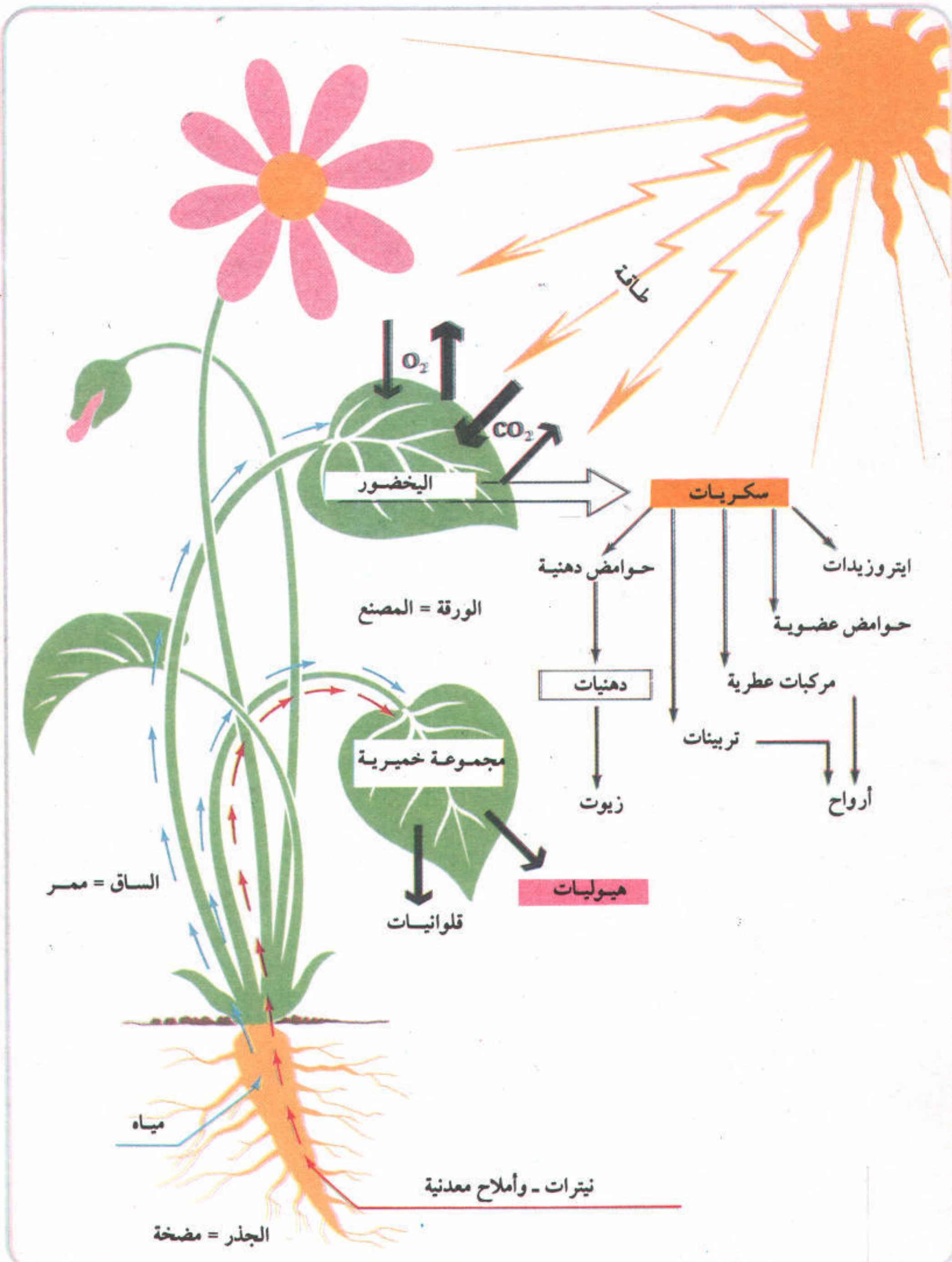
quinine من الكينا Quinquina . وهكذا أصبحنا نعرف الفضائل العلاجية للنبات ليس من خلال أوجه الشبه التي رآها فيها باراسيلس Paracelse وإنما من المركبات الكيميائية التي تحتويها.

العديد من هذه المركبات يمكن تحضيرها اليوم بشكل اصطناعي فهل يمكننا القول أن النباتات، بعد أن كشفت أسرارها، بطلت فائدتها؟ وهل يمكننا الاعتقاد بأن الجهود التي بذلها الدكتور كازين Cazin في القرن التاسع عشر والدكتور لوكليرك Leclerc في القرن العشرين في دفاعهما عن التداوي بالنباتات ظلت بدون جدوى؟ الجواب على السؤالين هو لا. والأسباب عديدة: فمن جهة أولى، لا يمكننا بواسطة التركيب الصناعي أن نحضّر كل أنواع المركبات الكيميائية الموجودة في النباتات، ومن جهة ثانية، يستحيل التوصل صناعياً إلى تحضير بعض المركبات بدون «أساسات» نباتية: بعض النباتات الغريبة (أو المجلوبة) مثل الـ آغاف agaves والـ أنيام ignames توفر الحصول على مواد عضوية أساسية ضرورية للتحضير الصناعي لبعض الهرمونات مثل الكورتيزون Cortisone ومشتقاته. وأخيراً، ومن جهة ثالثة، الدواء النباتي هو مادة حيَّة، ومن المنطقي الاعتقاد بأن العلاج النباتي «اللطيف» يتقبله الجسم أكثر بكثير مما يتقبل المواد المصنّعة بشكل كلي.

التداوي بالنباتات درب طويلة، ولا نزال بعيدين جداً عن نهاية هذه الدرب...

المصنع النباتي

تستعمل النباتات الخضراء مياه الأرض والطاقة الشمسية وغاز الكربون (CO_2) الموجود في الهواء لصنع المواد السكرية glucides. تحويل هذه المواد المركبة، بالاستفادة من الطاقة الشمسية يسمى التخليق الضوئي Photosynthèse. هذه العملية تتم في الأوراق، في حبيبات اليخضور Chlorophastes التي تحتوي مادة الكلوروفيل أو اليخضور Chlorophylle. وتؤلف المواد السكرية خزاناً للطاقة وتساعد في توليد خلايا جديدة



ومركبات ثانوية كالـدهنيات Lipides والأرواح essences والإيتيـروزيـدات Hétérosides.

الخلية النباتية ككل الخلايا الحيّة تتنفس .فهي تمتص الأوكسجين (O_2) وتطرح غاز الكربون (CO_2) .أثناء النهار، هذا التبادل الغازي تخفيه عملية التخليق الضوئي ، الأمر الـذي ينتج عنـه إطلاق كميـة كبيرة من الأوكسجين أثناء النهار وكمية قليلة من غاز الكربون أثناء الليل .

بعمليـة أخرى تستعمـل النباتـات الخضراء الأمـلاح المعدنية والنيترات التي تمتصها بـواسطة جـذورها لكي تـركّب منها الهيـوليـات[1] (Les protides) والقلوانيـات (alcaloïdes).

المواد الفعالة في النباتات

التحـول الغـذائي (أو الأيض) le métabolisme في النبتة الخضراء ينتج قبل أي شيء آخر المواد السكـرية والهيوليات. قسم من السكريات يتحول بعدها إلى مواد مختلفة، أهمها بالنسبة للنبتة هي المواد الدهنية . وعملية التحـول الغذائي نفسهـا تنتج أيضـاً عدة أجسـام ثانـوية يستعملها الإنسان في ترسانته العلاجيـة، هذه الأجسـام هي الإيتيـروزيـدات والقلوانيـات والـزيـوت العـطريـة والعفصيـات les Tanins. وتـوفـر لنـا النبـاتـات أيضـاً الفيتـامينـات والضـروريـات[1] oligo - éléments والمضادات الحيوية les antibiotiques.

الإيتيروزيدات: تتـألف هذه المـركبـات من اتحـاد السكـريات بجسم غيـر سكري يـدعى جينين génine أو الـ aglycone. ويعتقـد أن الجينينـات مـا هي إلا مجـرد إفرازات، لذا فهي مواد سامة، ولكي يتـم إبطال مفاعيلها تتحد معها السكريات لتؤلف الإيتيروزيدات غير السامة . وهكذا فإن شجرة الكرز الغـاري تفرز زيتـاً يحتوي على إيتيروزيدات سيانوجينيتيـك Cyanogenétique، وجينين هذه الإيتيروزيدات هو حامض السيانيدر وهو سم زعاف بالنسبة للجسم البشري يجب تجنبه. وعدد كبير من هذه الإيتيروزيـدات لـه فوائـد علاجيـة، مثل الـ digitaline دجتـالين وهو منشط قـوي للقلب، أو السـاليكـوزيـد le salicoside المـركّب الذي سبق الأسبيـرين والـذي أدى إليه. تصنف الإيتيروزيـدات تبعاً لـطبيعة الجينين الـذي تحتويه كما يبين الجدول التالي :

بعض الإيتيروزيدات وتصنيفاتها

الفئة الايتيروزيدية	ايتيروزيد سيانوجينيتيك	ايتيروزيد فينوليك	ايتيروزيد كوماريتيك	ايتيروزيد ستيروايديك	ايتيروزيد فلافونيك
مثال عن الايتيروزيد	اميجدالوايد مُلَوَّز	ساليكوزيد	ميليلوتوزيد	دجتالين	كرسيتوزيد
جينين أو اجليكون	حامض سياندريك	فينول	كومارين	كاردينوليد	كرسيتول
المصدر النباتي	شجرة اللوز (اللوز المر)	الصفصاف الأبيض (القشرة)	الحندقوق mélilot	القمعية digitale	السنديان (القشرة)

القلوانيـات Les alcaloïdes: هي مركبـات آزوتية لم تتضح وظيفتها بدقة بعـد، ويسود الاعتقـاد أنها نـوع من الفضلات. تركيبها الكيميائي شـديد التعقيـد، ونصنفها تبعاً لتركيب نواتها في حوالي ١٥ فئة مختلفة. نجدها في أماكن مختلفة تبعـاً لنوع النبـات: النيكوتين يتـركـب في جـذور نبتة التبـغ ولكنه يتجمـع في الأوراق فقط. عنـد

(١) اجسـام تدخـل في تركيب حجيـرات الأنسجة الحيـوانيـة والخـلايا النباتية.

(١) الضروريات: عناصر كيميـائية، معـدنية أو شبـه معدنيـة، يحتوي الجسم البشـري على كميـات قليلة جـداً منهـا، ووجـودهـا فيـه ضروري للغـايـة، إذ أن عملية الاستقـلاب (التحول الغـذائي أو الايض) لا تتم بدونها، أهم هذه العناصر: الكوبالت، النحاس، الحديد، الفليور، اليود، المانغانيز، الزنك، والموليبدين.

الخشخاش الثمرة هي التي تحتوي القلوانيات، وفي الكينا القشرة، وفي شجرة البن الحبوب. . . . منذ العام ١٨٠٤ عندما توصل ديرون Derosne إلى عزل مورفين الأفيون تسلط اهتمام الطب على القلوانيات (وكانت تسمى حينها القلويات النباتية) نظراً لأن تأثيرها على الجسم البشري يمتاز بقوة لا مثيل لها: فهي تفعل فعلها حتى ولو كانت بمقادير بمنتهى الصغر وبطريقة شديدة الدقة على وظيفة من وظائف الجسد. نعرف اليوم حوالي الألف من هذه القلوانيات. ويعتقد أن نسبة تتراوح ما بين ١٥ و ٢٠ ٪ من النباتات الزهرية تحتوي منها. فقط، في اللبن النباتي الذي يسيل من القشرة غير الناضجة لخشخاش الأفيون يوجد حوالي ٢٥ نوعاً مختلفاً.

ونظراً لفاعليتها الكبيرة فإن استعمالها يجب أن يكون حذراً والمقادير يجب أن تحدد بدقة. بضع غرامات من أوراق الشوكران Ciguë قادرة على التسبب بموت الجسم البشري. فلنتذكر دائماً الكأس القاتلة التي تجرعها سقراط. إلى ذلك فإن القلوانيات تشكل مصدراً مهماً للعقاقير التي نتناولها، من هذه القلوانيات: استريكنين Strychnine و أيفيدرين éphédrine وتيوفيللين Théophylline وأيميتين Emétine.

الزيوت العطرية: هذه الزيوت هي أيضاً فضلات تنجم عن عملية التحول الغذائي (الأيض) في النبات. هناك شكلين منها: الأرواح essences النباتية والراتنجات. ونجدها على شكل إفرازات Emulsions تميل إلى أن تلتصق ببعضها بنقاط كبيرة الحجم. وغالباً ما يفرزها النبات إلى الخارج بواسطة قنوات الإفراز. ولكن الجواهر النباتية التي هي سريعة التبخر، تنتشر من خلال سطح قشرة الأوراق أو الزهور، وغالباً ما تنشر معها رائحة خاصة هي عطر النبات. هذه الأرواح هي مركبات تربينية Terpéniques، والتربينات Terpènes نفسها تنتمي إلى سلسلة طويلة من Carbure d'hydrogène diéthylénique هو الـ isoprène، ونظراً لأن أنواع الإيزوبرين قابلة لأن تتراكب فيما بينها بالكثير من الأشكال، فإن عدد الأرواح يرتفع إلى حد كبير جداً.

أما الراتنجات فإنها تكون عادة مذابة في الأرواح، ولا تظهر كبقايا لزجة أو صلبة إلا بعدما تتبخر تلك الأرواح. وهكذا عندما تنزّ الزيوت العطرية بصورة طبيعية من جذع الصنوبرة يتبخر القسم الزيتي منها وتظل البقايا الدبقة التي تشكل الراتنج. الحشيش هو راتنج يستخرج من القنب الهندي. الزيوت العطرية لها فاعلية مطهّرة تمنع تسوس الخشب، يستعملها الإنسان عادة في التداوي: براعم الصنوبر المليئة بالراتنج، تطهر الجهاز التنفسي.

العفصيات Les Tanins: هي مركبات فينولية Phénoliques كثيرة التنوع تعطي اللون الأسمر ـ الأحمر للأعضاء التي تحتويها. يعتقد أنها هي أيضاً فضلات ناجمة عن عملية الأيض. بعض الأنواع النباتية تحتوي كمية كبيرة منها: أكثر من ٢٠ ٪ من وزن خشب الكبراش Quebracho الجاف، وهو شجر من أميركا الجنوبية، يتألف من العفص الذي يستعمل في صناعة الجلد، إذ أنها تمتلك خاصية حفظ الجلود الحيوانية من التعفن. ويستعمل العفص في الكيمياء ككاشف réactif وفي الطب كمادة قابضة أو كمادة مضادة للسموم. وهناك مُلوِّنات نباتية أخرى لها فوائد طبية مثل الفلافونوييد Flavonoïdes وهو خضاب أصفر قريب من العفص يستعمل كعلاج لضعف الأوعية الدموية الشعرية.

الفيتامينات، العناصر المعدنية، والمضادات الحيوية:

تشكل النباتات مصدراً مهماً للحصول على الفيتامينات، وهي محفّزات أو وسائط Catalyseurs كيميا ـ حيوية، الضرورية للجسم البشري والتي لا تستطيع أجهزة الجسم أن تصنعها. ونجدها في خلائط متوازنة في الثمار والخضار الطازجة.

كما تشكل لنا النباتات مصدراً لعدد كبير من العناصر المعدنية الضرورية للجسم البشري مثل: الآزوت والكالسيوم والبوتاسيوم والسوديوم وغيرها. . وهناك عناصر أخرى يوجد منها كميات قليلة جداً في الجسد البشري، ولكنها على درجة كبيرة من الأهمية، ويطلق عليها عادة اسم الضروريات Oligo - éléments، وأهمها: الزنك والحديد والكوبالت والنحاس والمانغانيز والليثيوم والسيزيوم والنيكل والموليبدين. . . عند رجل يزن ٧٠ كلغ يوجد في جسمه ٤,٢ غ من الحديد منها ٣ غ تدخل في تركيب خضاب الدم الأحمر hémoglobine. بالإضافة إلى ٢,٢ غ من الزنك و٠,٢٨ غ من المانغانيز. وتوفر النباتات خلائط متوازنة تشتمل تقريباً

على كل هذه الضروريات.

وأخيراً، فإن الكثير من النباتات تنتج المضادات الحيوية، إننا نستخرج البنسلين من نوع من التعفن النباتي. أرواح الثوم المكبرتة Sulfurées، وبعض إيتيروزيدات الخردل، وقلوانيات النيلوفر هي كلها مضادات حيوية.

أقسام النباتات المستعملة في التداوي

تختلف أقسام النبتة من حيث امتلاكها للجزيئات الفاعلة. والأقسام التي نستعملها تسمى «الأدوية النباتية».

تعتبر **الورقة**، نظراً لكونها ملتقى كل التركيبات الكيميائية، القسم الأكثر استعمالاً، فهي تحتوي الإيتيروزيدات ومعظم القلوانيات.

أما **الساق**، فهو معبر للمرور ما بين الجذور والأوراق، وقد يحتوي على بعض العناصر الفاعلة وبخاصة في قشرته.

ويعتبر **الشكير** aubier وهو قسم من الساق يقع بين القشرة واللب، من الأقسام المفيدة طبياً: مثال: شكير الزيزفون وهو مخفف لضغط الدم. كما يمكن استعمال **الخشب** أيضاً: فخشب البتولة (أو السندر) يصنع منه الفحم النباتي. الساق ينتهي عادة **بالبرعم** الذي يحتوي على كل طموحات النبتة، فهو ساق كامل مصغّر. بعض البراعم لها خاصية التطهير كما هي الحال في براعم الصنوبر. على مستوى الأرض توجد أحياناً براعم مختصة تعتبر خزانات للمواد الغذائية، مثل: الجذامير Rhizomes، والعساقيل Tubercules والبصول Bulbes. مهمتها الأساسية هي تأمين الغذاء للبرعم أثناء الشتاء بعد سقوط الأوراق. عساقيل البطاطا مليئة بالجزيئات السكرية: النشا. بصول الثوم والبصل مليئة بالأرواح المكبرتة. أما **الجذر** فهو مضخة ترفع الماء والأملاح المعدنية من الأرض وتدفعها باتجاه الأوراق. وهي تخزن المواد السكرية في بعض الأحيان، والفيتامينات أو القلوانيات في أحيان أخرى. أما مهمة **الزهرة** فهي مهمة نبيلة، فهي تنقل الرسالة الوراثية. وغالباً ما تكون مليئة بالمواد المفيدة، ولها مكانتها الخاصة في عالم التداوي بالنباتات. التويجيات الملوَّنة غنية بالأصبغة: تويج الوزال Genêt يحوي الفلافونوييدات، وتويج الوردة الحمراء يحوي العفصيات. وزهور الخزامى غنية جداً بالأرواح. نجمع أحياناً الزهور التي يحملها الساق، نخلطها ببعض الأوراق الصغيرة والزنود الزهرية، فنحصل على الزهورات. الزنود الزهرية تسمّى أحياناً ذنيبات: ذنيبات حبوب الكرز لها خاصة إدرار البول وكذلك الأمر بالنسبة لحاملات السِّمة في نبتة الذرة. الطلع أو اللقاح غني بالفيتامينات وبالضروريات. إذا لم تجمع الزهور تتحول إلى **ثمار**. ثمار الفصيلة الخيمية Ombellifères، وتسمى أخينات Akènes تحتوي على الزيوت العطرية. ونحن نستعمل، على سبيل المثال، أخينات الشمار والأنيسون والكمون. الثمار اللحمية هي خزانات للفيتامينات والحوامض العضوية والمواد السكرية. الأويس على سبيل المثال له لون بنفسجي عائد إلى وجود صبغية قريبة من الفلافونوييد وهي غنية بالفيتامين P. وهي أيضاً قابض قادر على قتل عدد من العصيات Bacilles المعويّة. **الحبة** أو البذرة، هي خزان مستقل يحوي المواد الغذائية الضرورية للنبتة القادمة من سكريات ودهنيات وهيوليات بكميات متناسبة. وهي توفر للإنسان الحصول على النشاء وعلى معظم الزيوت النباتية. ولكي تتكاثر، تعمد النباتات البدائية اللازهرية إلى توليد الأبواغ أو الغبيرات، وهي حبوب صغيرة صفراوية اللون تشبه حبوب اللقاح. نستعمل أبواغ نبات رِجْل الذئب التي لها شكل هراوة صغيرة لصنع مرهم يستعمل لعلاج الحكة الجلدية.

في بعض الأحيان، الأدوية النباتية لا تكون نباتات أو أجزاء من النباتات وإنما إفرازات نباتية مثل الراتينج والصمغ. بعض الإفرازات اللزجة تتجمع تحت قشرة شجرة البهشية وتشكل الدبق الذي يستعمله الريفيون في صنع كمادات لإنضاج الخراجات والدمامل.

معجم خصائص النباتات الطبية

Absorbant ماص: اسم يطلق على الأدوية التي تمتص السوائل أو الغازات. في الاستعمال الداخلي (الأنبوب الهضمي) أو الخارجي (الجروح الناضحة).

Adipogène مُسْمِن: يساعد على تراكم الدهون، أي إنه ينمي النسيج الدهني، غالباً بما يحمله من مواد دهنية.

Adoucissant ملطّف: بمعنى مليّن. راجع مليّن emollient.

Adsorbant مستجذب: يمتزّ المواد الغازية أو السائلة ويساعد بذلك على إفرازها.

Allergenique مسبب للحساسية: قادر على التسبب بارتكاسات تحسسية.

Amaigrissant منحّف: يساعد على إنقاص الوزن، إما عن طريق إدرار البول وإما عن طريق تخفيف الشهية. يقابله مسمّن adipogène.

Amer مر: يفتح الشهية وينشط الوظائف المعديّة. النباتات المرّة هي مشهيّة apéritifs، ومنشطة toniques وغالباً ما تكون مقاومة للحمى fébrifuges. اسمها مستمد من طعمها.

Analeptique مقوي: راجع: Stimulant = منشّط أو منبّه.

Analgésique مخفف للألم: يخفف الألم.

Anesthésique مخدِّر: يبطل الإحساس. تأثيره يمكن أن يكون موضعياً أو عاماً. في الحالة الثانية يؤثر على الوعي فيخففه أو يخمده.

Antalgique يزيل للألم: يزيل الألم، إن على مستوى العضو الموجع، وإن على مستوى الجهاز العصبي المركزي.

Anthelmintique طارد للديدان: راجع Vermifuge طارد الدود.

Antianémique مضاد لفقر الدم: يزيل فقر الدم وذلك بما يحمله من فيتامينات ومعادن (الحديد) التي تساعد الدم على إعادة إنتاج مخزونه من الكريات الحمراء.

Antidiabétique مضاد للسكري: راجع hypoglycémiant منقص السكر في الدم.

Antidiarrhéique مضاد للإسهال: يعالج الإسهال، من خلال تأثيره القابض، والماص، والمطهر، أو بتعديل المرور.

Antigoutteux مضاد لداء النقرس: يعالج النقرس، إما بإيقافه تكوين الحمض البولي، وإما بإنقاصه لكمية الحمض البولي في الدم.

Antihémorragique موقف للنزيف: يقاوم نزيف الدم وذلك بتضييق الأوعية الدموية الشعرية، أو بتسريع تخثر الدم.

Anti - infectieux مضاد للعدوى: راجع: antiseptique مطهر.

Anti - inflamatoire مضاد للالتهاب: راجع: antiphlogistique مضاد للالتهاب.

Antilaiteux موقف لإفراز اللبن (الحليب): يخفف من إفراز اللبن (الحليب).

Antilithiasique مانع الحصى: يقاوم تشكل الحصى في المجاري البولية أو الصفراوية، أو يساعد على إذابتها.

Antinauséeux مضاد للدوخة: راجع antivomitif مضاد للاستفراغ.

Antinévralgique مضاد للآلام العصبية: يعالج الآلام المتمركزة على مسار الأعصاب الموردة الحساسة. وهناك مضادات مختصة للآلام العصبية مثل: جوهر (روح) القرنفل الذي إذا ما وضع من الخارج على الضرس، سكّن ألمه.

Antiphlogistique مضاد للالتهاب: يخفف الالتهابات بمواجهته ارتكاسات الجسم.

Antipyrétique مزيل للحمى: راجع fébrifuge دافع للحمى.

Antiscorbutique مضاد لداء الحفر: يقاوم داء الحفر الذي يصيب الأسنان وذلك بما يحمله من فيتامينات وبخاصة الفيتامين ج (c).

Antiseptique مطهر: يقتل الجراثيم، أو يمنع تكاثرها، الأمر الذي يجعله مضاد للعدوى. يساعد في تطهير الجروح وفي تنظيف بعض الأعضاء. الأوكاليبتوس والصنوبر يستعملان في تطهير المجاري التنفسية.

Antispasmodique مضاد للتشنج: يزيل تشنج العضلات الموجع وذلك بتأثيره على السائل العصبي الذي ينظم إيقاع التقلص العضلي.

Antisudoral مضاد للتعرق: يخفف من إفراز العرق.

Antithermique مزيل للحرارة: راجع fébrifuge دافع للحرارة.

Antitussif مضاد للسعال: راجع béchique للسعال.

Antiulcéreux مضاد للتقرح: يحسن من وضع القروح الهضمية، إما بتخفيف كمية الحوامض وإما بحماية الغشاء المخاطي.

Antivomitif مضاد للاستفراغ: يقام الدوخات ذات المنشأ العصبي أو التشنجي.

Apéritif فاتح للشهية: يحتوي على خواص مُرَّة تفتح الشهية وتحضِّر بقية العمليات الهضمية.

Aphrodisiaque مثير للشهوة: يزيد في القوة أو في الرغبة الجنسية. ليس هناك أية نبتة مثيرة فعلاً للشهوة.

Aromatique معطِّر: يحتوي زيوت جوهرية شديدة الرائحة. النباتات العطرية منشطة ومنبهة وأحياناً تساعد على الهضم stomachique.

Astringeut قابض: يشد ويقلص الأنسجة، الأوعية الدموية الشعرية، والمسام وله القدرة على تخفيف إفرازات الأغشية المخاطية. النباتات القابضة هي غالباً فعّالة ضد النزيف وتسبب أحياناً الإمساك.

Bactericide مبيد للميكروبات: راجع antiseptique مطهر.

Balsamique بلسمي: يحتوي على بلاسم تلطف الغشاء المخاطي التنفسي.

Béchique مهدىء للسعال: يهدىء السعال وتهيج الحلق.

Calmant مهدىء: راجع Sédatif مهدىء.

Cardiotonique مقوٍ للقلب: يقوي القلب، ويخفف خفقانه وينظمه.

Carminatif دافع للريح: يسهّل طرد الغازات المعوية. النباتات الدافعة للريح غالباً ما تكون معطرة ومنبّهة.

Céphalique مزيل للصداع: يمتلك خواص مسكنة يزيل بصورة خاصة أوجاع الرأس.

Cholagogue مفرغ للصفراء: يقلص الحويصلة الصفراوية فيخرج الصفراء من القنال الصفراوي إلى الأمعاء.

Cholérétique منشط لإفراز الصفراء: ينشط إفراز الصفراء بواسطة الكبد، مما يسهل هضم المواد الدهنية.

Cicatrisant لائم للجروح: راجع vulnéraire. شاف للجروح.

Cordial منعش: ينشط الدورة الدموية والوظائف الهضمية.

Coricide مفتت لليبوسة الجلدية: باستعماله الخارجي يفتت الثفن أي اليبوسة الجلدية.

Décontracturant مقاوم للتقلص: يرخي العضلات ويدفئها، يزيل التقلصات بواسطة تحويل الدم (من جزء إلى آخر في الجسم) ومن خلال تأثيره كمضاد للتشنج.

Défatigant مزيل للتعب: راجع tonique منشط.

Dépuratif منق للدم: ينقي الدم بمساعدته على التخلص من الفضلات، من خلال تأثيره كمدر للبول، أو مسبب للإسهال أو منشط للعرق.

Désodorisant مزيل للرائحة: يخفي الروائح الكريهة.

Dètersif منظف: ينظف الجروح والقروح مما يساعد على التئامها.

Diaphorétique مدرّ للعرق: راجع sudorifique منشط للعرق.

Digestif مهضّم: يساعد على الهضم بتسهيله عمل المعدة.

Diurétique مدر للبول: يساعد على إنهاء عملية الإفراز لتنقية الدم من المواد السامة التي يحتويها. بعض النباتات المدرة للبول تساعد على إفراز الإملاح (Chlorures) من هنا أهميتها عند الإصابة بالاستسقاء (الأوديما Œdème)، والبعض الآخر من النباتات تطرد البولة، وبعضها يستطيع لبضع ساعات أن يزيد كمية البول.

Drastique ماسط: (مسهّل قوي): يولد تقلصات قوية في الإمعاء فتفرغ ما تحويه من الخروج.

Emétique مقيّيء: يسبب الاستفراغ، مما يساعد على إفراغ المعدة في بعض حالات التسمم.

Emménagogue مطمّث: يسهل ويزيد إخراج دم الطمث.

Emollient مليّن: له تأثير ملطف على الجلد وعلى الأغشية المخاطية الملتهبة.

Eupeptique مهضم: راجع digestif.

Eupnéique نافع للتنفس: ينظم التنفس ويوسع المجاري التنفسّية.

Expectorant طارد للبلغم: يسهل إخراج إفرازات القصبات والحنجرة.

Fébrifuge مقاوم للحمى (للحرارة): يقاوم الحمى بإزالة الحرارة الزائدة.

Fluidifiant مسيّل: يجعل إفرازات القصبات الهوائية أكثر سيولة مما يسهل إخراجها. بعض النباتات المسيلة لها تأثير منقٍ للدم.

Fondant مذيب: راجع résolutif مصرِّف.

Galactagogue مدر للحليب (للّبن): يسهل وينشط إفراز الحليب (اللبن) عند المرضعات.

Hémolytique محلل للدم: يهاجم الكريات الحمراء في الدم، الأمر الذي يسبب في بعض الأحيان فقر الدم أو اليرقان.

Hémostatique قاطع للنزف: يوقف النزيف إما بتأثيره الانقباضي على الأوعية الدموية وإما نتيجة لما يحمله من مواد تساعد على تخثر الدم (الفيتامينات K و P).

Hépatique منشط للكبد: ينشط الوظائف الهضمية للكبد وللحويصلة الصفراوية، وبخاصة إفراز وإخراج الصفراء.

Hypertenseur رافع لضغط الدم: يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم في الشرايين، نتيجة لتأثيره المنشط.

Hypnotique منوِّم: يحث على النوم، إما مباشرة من خلال تأثيره على منطقة تحت المهاد البصري في الدماغ Hypothalamus، وإما من خلال التهدئة العامة للجسم.

Hypocholéstérolémiant خافض للكولستيرول: يخفض نسبة الكولستيرول في الدم، مما يقلل من إمكانية الإصابة بتصلب الشرايين.

Hypoglycémiant خافض للسكر: يخفض كميات السكر في الدم.

Hypotenseur خافض للضغط: يسبب انخفاض الضغط في الشرايين.

Insecticide مبيد للحشرات: يقتل بعض الحشرات. بصورة عامة الخواص المبيدة للحشرات تكون في الزيوت الجوهرية السريعة التبخر.

Laxatif مليّن ـ مسهّل: يسهل إخراج الخروج، إما بزيادة حجمه، وإما بتنشيط الحركة الطاردة للأمعاء.

Mucilagneux مخاطي ـ لعابي: يحتوي على هيدرات الفحم التي تنتفخ في الماء فتولد سائلاً لزجاً هو لعاب النبات.

Narcotique مخدِّر: يسبب نوماً عميقاً اصطناعياً، غالباً ما يصاحبه فقدان للإحساس.

Ophtalmique يداوي العيون: يستعمل لمداواة بعض التهابات العين والجفن.

Parasiticide مبيد الطفيليات: يقتل الطفيليات: الحشرات والديدان والقراديات.

Pectoral نافع للصدر: له تأثير مفيد للجهاز التنفسي مثل: النباتات المهدئة للسعال والنباتات الطاردة للبلغم.

Purgatif مفرِّغ : مسهّل قوي جداً، ينشط حركة الأمعاء الطاردة وقد يهيج الغشاء المخاطي المعوي .

Rafraîchissant منعش : يسكن العطش ويخفض حرارة الجسم، مثل النباتات الحامضة التي هي أيضاً مضادة للالتهابات .

Reminéralisant غني بالمعادن : يحمل الكثير من الأملاح المعدنية والضروريات الأمر الذي يجعله مفيداً في إعادة التوازن المعدني للجسم .

Résolutif مصرِّف : يؤدي إلى انصراف الالتهابات والاحتقانات الأمر الذي يساعد في عودة الأنسجة إلى حالتها الطبيعية . وهو مرادف المذيب fondant .

Révulsif محوِّل : باستعماله من الخارج، يسبب احمرار الجلد ويسخنه . وباستعماله الداخلي يساعد في إزالة احتقان الأعضاء .

Rubéfiant مثير للجلد : يسبب تهيجاً واحمراراً في الجلد .

Photosensibilisateur مكسب التحسس بالضوء .

Sédatif مهدىء : يهدىء وينظم النشاط العصبي .

Somnifère منوّم : راجع hypnotique .

Sternutatoire معطس : يسبب التعطيس .

Stimulant منبّه : ينشط وظائف الانتباه والنشاط العصبي والدموي . هناك منبهات لأعضاء معينة كالقلب والجهاز الهضمي .

Stomachique هاضوم : راجع digestif .

Sudorifique معرِّق : ينشط إفراز العرق .

Ténifuge طارد للدود : راجع vermifuge .

Tonicardiaque منشط للقلب : راجع Cardiotonique .

Tonique منشط : له تأثير مقوٍ ومزيل للتعب من الجسم .

Tranquillisant مهدىء : راجع sédatif .

Vaso - Constricteur قابض الأوعية الدموية : يسبب انقباض الأوعية الدموية .

Vaso - dilateur ممدد الأوعية الدموية : يسبب تمدد الأوعية الدموية، فيسبب بذلك تورم الأنسجة التي يلامسها .

Vermifuge طارد للديدان : يطرد ديدان الأمعاء . لكل نوع من الديدان له أنواع خاصة من الأعشاب (الدودة الوحيدة) الصَفَر (ascaris)، والأقصور (axyure) .

Vésicant مثير للجلد : راجع rubéfiant .

Vomitif مقيّيء : راجع emétique .

Vulnéraire شاف للجروح : يساعد على التئام الجروح وشفاء الرضوض .

تعرف واجمع واحفظ

تبدو المملكة النباتية وكأنها مجال لعدد غير محدود من الأشكال مما يدفع للاعتقاد أن غرابتها المطلقة تقف حائلاً أمام أي تصنيف ممكن للنباتات. ولكن، على الرغم من غناها الهائل، فإن الطبيعة تنبت وفق نماذج محددة: التعرف على هذه النماذج، وتحديد أوجه الشبه أو الاختلاف فيها، كان الهم الذي شغل عدداً كبيراً من العلماء الذين جهدوا لاكتشاف النظام الذي يختبىء وراء ذلك التنوع الظاهر، وللكشف عن الغنى الهائل في المملكة النباتية أمام نشاط العقل المنهجي. «العلاقات المنطقية الطويلة، البسيطة والسهلة، التي درج المهندسون على استعمالها للوصول إلى استنتاجاتهم الأكثر صعوبة، أتاحت لي أن أتصور أن كل الأشياء التي يمكن أن تخضع للمعرفة الإنسانية تتتالى بنفس الطريقة»، كتب ديكارت Descartes، الذي يعتبر مؤسس التقدم في العلوم الحديثة. وقد سار علم النبات على الطريق نفسها التي سارت عليها العلوم المعرفية جميعها. ونتاج ذلك الجهد الطويل في التصنيف والتسلسل، يمكن أن يقدم وأن يختصر في لوحة تصنيفية: إذا ما اتبعنا نظام أقسامها نزولاً، نصل أولاً، إذا ما اكتفينا بالنباتات التي يتناولها هذا الكتاب، إلى ما يقارب مئة فصيلة من النباتات: فالجزر مثلاً من الفصيلة الخيمية Ombellifère والبلّيس أو زهرة الربيع من الفصيلة المركبة Composée... وإذا ما اتبعنا الاتجاه المعاكس أي صعوداً، ترد الفصيلة في مجمل النظام على أنها مجرد شريحة، ثم يرد في طبقتها تفرعاتها الصغيرة منها والكبيرة لنصل أخيراً إلى وحدة المملكة النباتية.

وإذا ما قسمنا الفصيلة الواحدة، تبعاً لمعايير تشكلية محدّدة، نصل إلى الجنس ومن ثم إلى النوع، وهو الدرجة الأخيرة في تقسيم منطقي يحدد بصورة لا تحتمل أي لبس أو إبهام هوية كل نبات بشكل يزيل إمكانية الحيرة في أمر نباتين مختلفين. أجناس الفصيلة الواحدة تختلف فيما بينها إلى حد كبير من حيث المظهر، ولكن ونظراً لأن أنواع الجنس الواحد تتشابه كثيراً كان من الطبيعي بل من الضروري أن يحمل كل نبات اسمان: اسم النوع واسم الجنس.

ولكي نكون قادرين على القيام بهذه التصنيفات، أي على تحديد هوية كل نبات نلتقيه، من الضروري معرفة كيف نتعرف إلى الأجزاء المكوّنة للنبات وكيف نميز بينها: الجذر، الساق، الورقة، الزهرة والازهرار وأخيراً الثمرة. إن معرفة مميزات كل واحد من هذه الأجزاء، وموقعه النسبي، وتوقع غياب جزء أو أكثر منها، يتيح لنا أن نتعرف إلى كل صنف. فالسرخسيات Les fougéres لا زهرة لها ولا ثمرة، وأوراق وزّال Genêt إسبانيا صغيرة ومبعثرة إلى درجة تبدو معها للوهلة الأولى أنها غير موجودة، والكشوث Cuscute لكي يتغذى لا يغرز جذوره في التراب، بل يثبت ماصاته على نبات آخر يتطفل عليه. وهناك نبات له ساق مجوفة، وآخر ساقه ملآنة. هذا نبات له زهور متفرقة، وهذا آخر مثقل بالعناقيد والسنابل والخيم.

الباحث عن النبات يجب أن يتحلى بانتباه دقيق ولكنه يظل غير كاف إذ من المهم بمكان أن يعتاد ألغاز التنظيم النباتي.

من الممكن الآن الانطلاق في الطبيعة. وسنكتشف

فيها، مرة أخرى، أن الصدفة ليست هي القانون الأخير الذي يحكم العالم النباتي: فالصدفة لا دخل لها في التقسيم الجغرافي لمختلف الأصناف تماماً كما لا تتدخل في التوزيع غير المحدود ظاهرياً في الأشكال. إن كل نبات، في الواقع، يتطلب لكي ينمو، شروطاً دقيقة ومحددة في التربة والمناخ. عندما يحتاج أحد النباتات إلى الظل يكون هناك آخر يفتش عن النور. وليس هناك عملياً أي مكان في العالم، حار أم بارد، جاف أم رطب، في السهل أم في الجبل، لا يشكل موطناً ممتازاً لبعض الأنواع النباتية، وإجراء المبادلات أمر مستحيل في الغالب: فمن غير الممكن أن نلتقي أنواعاً نباتية خارج المناطق التي قد تبدو قاحلة أو غير ملائمة للوهلة الأولى، أو أن ننقلها منها، فهذه المناطق تشكل مجالها الحياتي المثالي. إن الباحث الفطن عن النباتات عليه أن يتعلم المبادىء الأساسية التي تتحكم بالتوزيع الجغرافي للأنواع، والتي توجه خطى هجراتها، وسيكتشف أن الأنواع النباتية، مثلها مثل الأنواع الحيوانية تختار لسكناها بيئة خاصة محددة بدقة، وعليه ألّا يتسرع بالافتراض أن نباتاً ما قد ترك مجاله الحياتي لينتقل للعيش في مجال آخر، عند هذا الحد يهيأ للباحث أن يتجنب الأخطاء.

وعلى الباحث، من ناحية أخرى، أن يعير انتباهاً للفترات الزمنية التي يمكن له خلالها أن يجد الأنواع التي يبتغيها من النبات، فهناك فترات محددة من السنة لجمع النبات، لذا كان من الطبيعي إعداد «روزنامة الجمع» لتحديد الأوقات المناسبة.

وهكذا يستطيع أي باحث عن النباتات أن يحدد موقع أي نبات يريد، ليس ضمن المملكة النباتية فقط بتحديد النوع والجنس الذي ينتمي إليهما، وإنما ضمن المكان أيضاً، أي بتحديد مجاله الحياتي، وكذلك ضمن الزمان، بفضل روزنامة الجمع. ولا يتبقى عليه إلا أن يعرف التقنيات الأولية لجمع أنواع النباتات وحفظها، وأن يعرف كذلك ما هي الأدوات البسيطة التي يحتاجها في عملية الجمع فيحضّرها، وهكذا يمكنه الانطلاق في عملية البحث.

١٠٠ فصيلة نباتية

تضم هذه اللائحة فصائل النباتات البريـة والزراعيـة والسامة بأسمائها المعروفة الشائعة.
الإشارة ⊖ تدل على النباتات السامة.

Abiétacées التنوبيّات.

Pin Maritime صنوبر بحري.

Pin Sylvestre صنوبر حَرَجي - عرعر

Sapin blanc تَنّوب مُشطي - شـوح - تَنْوَب - فيـطس (يونانية) - بيطس - كِركِر (فارسية).

Acanthacées الأقنثيات.

Acanthe اقنثا رَخْصَة - أَقَنتُوس - شوكة اليهود.

Amaryllidacées النرجسيات.

Narcisse des prés نـرجس الـحـقـول: نـرجس جبلي - محلا زمانه (سوريا). نرجس (فارسية) - قهد - عَبْهَر.

Anacardiacées البطميات.

⊖ **Fustet سماق الصباغين:** سماقيل - تِمتِم - تترى (فارسية) - روس (يونانية). سماق - تُمتُم - عَبْرَب - عَرَبرب - عَنزب - عَترُب.

Apocynacées الدفليات

⊖ **Laurier rose الـدفلة الـورديـة:** دفلى - حَبْن - حَبِين - ألاء.

Pervenche ونكة - عناقية - زهرة العناق.

Aquifoliacées البهشيات.

Houx بهشية: شجرة الدبق - شرابة الراعي - أيلكس - حيدار.

Aracées القلقاسيات

Acore adorant عـود الـوَجّ: عـرق أكـر - قصب الذُّرَيْرَة - عود الريح - القصب العطري.

⊖ **Arum Tacheté آروم أبقع** - لُوف أبقع - غُوَّة.

⊖ **Dieffenbachia ديفنباخيا**

Araliacées الأراليّات.

Lierre grimpant حلبلاب متسلق - لبلاب - عَشقَة - قَسُّوس - السَّكْرَج - حبل المساكين.

Aristolochiacées الزراونديات.

Aristoloche زَراوَند ظَيَّاني - أرسـطولوخيـا = المفيد للنفساء - مسمقار.

Asaret ناردين برّي - أسارون (يونانية) - نجيل الهند.

Berbéridacées البرباريسيات.

Epine Vinette برباريس شائع - أنبرباريس - زرشك (فارسية) - عُقده (مصر) - غَرْم (يمن) - حشيشة الورد.

Betulacées بتوليات.

Aulne جار الماء الغَرَوي - مائِه - مغث.

Bouleau بتـولا بيضاء - البتـولـة - شجـر القضبـان، البتولا ذكية الرائحة - شجرة الحكمة.

Noisetier بندق - الجلوز.

Borraginacées الحمحميّات/ البوراجينيات.

Bourrache حمحم - لسان الثور.

Buglosse بوغلصن - سـاق الحمـام - حمحم زائف - لسان الثور - لسان الوز.

Cynoglosse لسـان الكلب - كثير الأضـلاع - بزوزة - مصاصة (سوريا).

Grande Consoude سنفيتـون - سـمفـوطـن - أذن الحمار.

Grémil القُلب - البـزر الحجـري - كـاسـر الحجـر - الماش الهندي (العراق).

Myosotis أذن الفأر ـ عين الهدهد ـ مِيُوسوطيس

Pulmonaire حشيشة الرئة ـ رئويّة طبيّة .

Buxacées البقسيّات .

Buis البقس ـ شمشاد .

Campanulacées الجُريسيات .

Campanule Raiponce جُرَيس ـ عصا يعقوب ـ لفت بري .

Cannabinacées القنبيات .

Chanvre قنّب ـ تيل ـ شَهدانة (فارسية) ـ حشيشة ـ شرانق (مصر) .

Houblon حشيشة الدينار ـ جنجل .

Capparidacées الكبّاريات .

Caprier كَبَر ـ كبّار ـ قبار ـ أصَف ـ تفاحة الغرابُ ـ عنب الحية ـ الشفلح .

Caprifoliacées بَلَسانيات .

Chèvre feuille des bois صَريمَة الجدي البرية ـ سلطان الغابة ـ أم الشّعْراء ـ زهر العسل

Hièble بيلسان صغير ـ خمان الأرض ـ شبوقة .

Sureau noir بيلسان ـ خمان ـ خابور ـ دمدمون (سوريا) .

Viorne Mancienne فيبرن العرافين ـ ويبيرنوم ملتو .

Viorne Obier فيبرن بيلنساني، خمان الماء ـ بلسان الماء ـ كرة الثلج ـ أفلوس ـ نبات الرباط ـ الرباطية .

Caryophyllacées القرنفليات .

Morgeline نجمية ـ حشيشة القزاز ـ حشيشة العَلَق ـ عين الجمل (مصر) ـ لُبَين ـ منقار العصفور ـ آذان الفأر .

Sabline reouge اسبرغولة حمراء ـ بساط الملوك ـ قليقلة ـ زهرة الرمال .

Saponaire صابونية ـ عرق الحلاوة (مصر) ـ شلش الحلاوة (الشام)

Célastracées القاتيات أو الحرابيات .

Fusain d'Europe عرقية الراهب (سوريا) ـ أوفونيموس أوروبي ـ مضّاض .

Cétrariacées (Lichens) الأُشْنِيات .

Lichen d'Islande أُشْنَة (مصر) أو جِزاز (الشام) أيسلندا ـ خرز الصخور .

Chénopodiacées السرمقيات .

Ansérine رجل الأوز ـ أمْبَروسيا ـ شاي مكة .

Arroche سرمق ـ قطف .

Bette سلق ـ البنجر (مصر) .

Bettrave rouge الشمندر الأحمر ـ الشوندر

Epinard أسفاناخ ـ السبانخ .

Chénopode Bon - Henri إسفاناخ بري

Composées المركّبات .

Absinthe أفسنتين (يونانية) ـ دمسيسة (مصر) ـ راشكة ـ شيبة العجوز .

Achillée Mille feuille أخلية ـ أم ألف ورقة ـ الخلة ـ عشبة النجارين ـ أهداب فينوس .

Armoise حبق الراعي ـ بعيثران ـ برنجاسف ـ أرطماسيا ـ شويلاء .

Arnica زهرة العطاس ـ العاطوس .

Artichaut خرشف ـ كنكر ـ خرشوف ـ انكنار ـ أرضي شوكي .

Aunée officinale راسَن ـ قسط شامي ـ زنجبيل شامي .

Aurone قيصوم ـ قيسوم ـ مسك الجن ـ شيخ محرق ـ دِرَمْنَة (فارسية) .

Balsamite بلمسيته ـ فاغية الجنان ـ أهلال قسطا ـ حشيشة الملكة .

Bardane أرقطيون .

Bleuet des moissons قنطريون عنبري ـ ترنشاه ـ العنبر المعتاد ـ كاسر النظارات .

Grande Camomille أقحوان ـ بابونج البقر ـ كركاش (مصر) ـ فرتانيون ـ رجل الدجاجة .

Camomille romaine بابونج روماني ـ عين القط ـ خاماميان (يونانية) ـ منسنيليه (جزائر) .

Carline أقسون ـ كرلين ـ أداد ـ خماليون (يونانية) ـ شوك الملك ـ قاتل الذئب ـ سزده (فارسية).

Carthame قُرْطُم ـ عُصفر ـ شوران ـ بهران ـ إحريض ـ شجرة الشيوخ.

Centaurée chausse - trape قنطريون ـ المرار ـ مرير (مصر) ـ الدردرية.

Chardon béni فراسيون ـ شوك مبارك ـ مرويه.

Chardon Marie عكوب ـ شوك الجمل ـ خرفيش الجمال (سوريا) ـ حرشف بري.

Chicorée Sauvage هندباء برية ـ عِلت (العراق) ـ جوفل (سوريا).

Estragon طرخون ـ حوذان.

Eupatoire قنب الماء ـ طُبّاق (الجزائر) ـ خد البنت (العراق) ـ زهر اللؤلؤ (سوريا).

Génépis أرطماسيا.

Laitues الخس.

Laitue vireuse الخس السام، الخس البري.

Lampsane حشيشة الأثداء ـ دجاجة سمينة ـ المطهرة.

Matricaire البابونج الألماني ـ فراخ أم علي ـ أقحوان.

Pâquerette زهرة الربيع ـ البليس ـ عين البقرة وشاش القاضي (الشام) ـ مارغريت صغيرة ـ زهر اللؤلؤ.

Pétasite officinal باطاسيطس ـ حشيشة القرعان (الشام) ـ سنج (فارسية).

Pied - de - chat رجل القط.

Piloselle طفرة ـ يَنَمه ـ آذان الفأر ـ حَريشة (الجزائر).

Pissenlit طرخشقون ـ مُرَير ـ خس بري ـ علت.

Pyrèthre أقحوان رمادي الأوراق ـ زهرة الغريب (دمشق) ـ اراولة (مصر) ـ زهرة الذهب.

Salsifis des prés لحية التيس ـ ذنب الخيل ـ طراغوبوغن بريّ.

Santoline قيصوم أنثى: بابوني ـ مهرِّب الحيات ـ بعيثران (سوريا) ـ علجم.

Scorsonère شرش الشوفان (سوريا) ـ **مُرَير** ـ لحية التيس الإسبانية.

Sémentine أفسنتين بحري.

Sénecon مُرَيرة ـ أريفارون ـ شيخ الربيع ـ نبات الطيور.

Solidage عصا الذهب ـ صوليداجة.

Souci officinal آذريون ـ قوقحان (سوريا) ـ زبيدة (مصر) ـ كحلة.

Tanaisie حشيشة الدود.

Topinambour قلقاس رومي ـ طرطوفة ـ دوار الشمس العسقولي ـ تفاح الأرض.

Tournesol دوار الشمس ـ عباد الشمس ـ عين الشمس ـ طرنشول ـ حشيشة العقرب.

Tussilage حشيشة السعال ـ فيخيون ـ رجل الحمار.

Vergerette du Canada شيخ الربيع ـ **قُضَيْب** كندي ـ مُرَيرة.

Convolvulacées اللبلبيات (أو المحموديات).

Liseron des haies لبلاب الحقول ـ حلبهلاب ـ عَصب ـ فنجان القاضي ـ الشاب الظريف (سوريا).

Crassulacées المخلَّدات.

Joubarbe حرشف السطوح ـ مُخَلِّدَة السطوح ـ لحية جوبيتر ـ أنبوب الراعي ـ إيزون (دائم الحياة).

Nombril - de - Vénus السُّرة الصخرية ـ قوطيليدون ـ آذان القسيس ـ سرّة الأرض.

Sédum reprise طيلافيون ـ حي عالم بري ـ بخور البربر ـ يقطوم.

Crucifères الصليبيات.

Alliaire officinale الحشيشة الثومية.

Barbarée حرف بري، جرجير الأرض ـ حشيشة القديسة بارب.

Capselle Bourse - à - pasteur مدقة **الراعي** ـ كيس الراعي ـ قرملة.

Chou ملفوف ـ كُرُنْب ـ كَرَنَب ـ لَهانه.

Colza شَلجم ـ شلغم ـ سجلم ـ بلجم .

Cranson officinal حشيشة الملاعق .

Cresson a lénois رشاد بري ـ جرجير البساتين .

Cresson officinal حُرف ـ حرف الماء ـ قرنوخ (المغرب) ـ قرة العين .

Giroflée المنثور ـ المنثور الأصفر ـ زهرة الخيري ـ ورد النهار .

Julienne زهرة المساء .

Moutarde noire خردل أسود ـ خُدر ـ لفسان ـ صناب (يونانية) ـ أسفندان (فارسية) .

Radis noir فجل حار .

Radis rose فجل ـ ترب (فارسية) ـ المشتهى (المغرب) .

Raifort لبسان ـ فُجَّيل (سوريا) ـ فجل بري ـ خردل صحرائي .

Roquette جرجبير ، جِرجِر ـ بقلة عائشة ـ الحديف (اليمن) .

Sisymbre officinal سمارة (سوريا) ـ فجل الجمال ـ قسط بري ـ تودَري ـ قُصيصة .

Sisymbre Sagesse حكمة الجرّاحين ـ حشيشة القديسة صوفيا .

Cucurbitacées القرعيّات

⊖ **Bryone dioïque جرموعة** (سوريا) ـ فاشراذات مسكنين ـ بوطنية ـ عنب الحيات .

Citrouille لقطين ـ يقطين ـ قرع أصفر ـ قرع إسلامبولي .

Coloquinte حنظل ـ علقم ـ مرّ الصحارى .

Concombre خيار ـ قثد ـ جلماثا ـ قثاء شامي .

Melon شمّام ـ دَسْتَبُويه ـ قاوون .

Momordique فقوس الحمار ـ خيار (قثاء) الحمار ـ علقم ـ أطريون .

Cupressacées السرويات .

Cyprès السرو ـ سرول (الجزائر) ـ شجرة الحياة .

Genévrier عرعر ـ سرو جبلي ـ لِزّاب .

Sabine أبهل ـ الضبر ـ جوز الأبهل .

Thuya de Canada عفصية ـ التويا الكندية ـ شجرة الحياة .

Cuscutacées المحموديّات .

Cuscute الحامول (مصر والشام) ـ أفتيمون (يونانية = دواء الجنون) ـ كَشُوْث ـ شكوتا ـ صعيترة (المغرب) .

Dioscoracées الديوسقوريّات .

Tamier commun الكرمة السوداء ـ العنب البري ـ فاشرشين (فارسية) .

Dipsacacées الدبساسيات .

Cardère الدراج ـ مشط الراعي ـ ديفساقس (يونانية = دائم العطش) .

Scabieuse Succise بقنقومون (يونانية) ـ عضة الشيطان ـ رأس الذئب ـ عشبة القديس يوسف .

Droséracées الندويّات .

Droséra الندية = دروسيره (يونانية) .

Eléagnacées الإيليّات .

Argousier أبو فايِس ـ غاسول رومي ـ شوك القصار .

Éphédracées الأفدريّات .

Éphédra عنب البحر ـ عُقَيْض ـ غلندة .

Équisétacées ذيل الحصانيات .

Prêle des champs ذيل الحصان ـ حشيشة الطوخ ـ شيَّالة ـ كُنبات .

Ericacées الخلنجيات أو الأريكيّات .

Airelle عنبية ـ أيدا آريزا (يونانية) ـ الحشيشة الحمراء .

Arbousier قُطلُب (الشام) ـ قاتل أبيه ـ مشمش بري ـ عفار ـ جنى ـ قيقبان ـ شجْر الدب .

Bruyère الخلنج ـ أريقي (يونانية) ـ الينبرن .

Busserole عنب الدب (يونانية) .

Myrtille أويس ـ عنب الأحراج ـ عنب الدب .

Euphorbiacées الفربيونات .

⊖ Euphorbe بقلة حمقاء ـ حلبيثا (سريانية) ـ وُدَيْنَة (سوريا) ـ لُبَيْنة ـ ببليون (يونانية) ـ صابون غيط .

⊖ Euphorbe panachée لبينة

Mercuriale حلبوب ـ عصا هرمس .

⊖ Poinsettia بنت القنصل (مصر) .

⊖ Ricin خروع ـ سباء ـ ويذانجيل (فارسية) .

Fagacées البلوطيات أو القمعيات .

Châtaignier الكستناء ـ شاهبلوط (بلوط الملك) ـ أبو فروة .

Chênes السنديان ـ بلوط (سوريا) ـ اللك ـ عِزَر .

Hêtre الزين ـ الزان ـ المرّان ـ عيش السوّاح .

Fucacées (Algues) الفوقسيات (أُشْنَة) .

Varech vésiculeux فوقس حويصلي

Fumariacées شاهترجيات

Fumeterre بقلة الملك ـ شاة أُتْرَج (فارسية = ملك البقول) ـ ساتراج (مصر) ـ كُفْرِة الحمار .

Gentianacées الجنطيانيات .

Petite Centaurée قنطريون صغير ـ مرارة الحنش (الجزائر) ـ الطرطر .

Gemtiane jaune جنطيانا صفراء ـ كوشاد ـ دواء الحية .

Géraniacées الجارونيات .

Géranium Robert إبرة الراعي ـ غرنوف (يونانية) ـ جارونية (مصر) .

Gigartinées (algues) الطحالب الغضروفية .

Carragaheen طحلب غضروفي ـ ثور الماء ـ غمون مجعّد .

Ginkgoacées الجنكيات ـ الطقسوسيات .

Ginkgo جنكة ذات شقتين ـ مُعبِل .

Glolulariacées العينونيات .

Globulaire عينون ـ كَحلى (سوريا) ـ السّنا البلدي ـ زريقة (الجزائر) .

Graminées النجيليات .

Avoine الشوفان ـ خافور ـ هرطمان ـ شيفون (سوريا) .

Blé القمح ـ البُرّ ـ حنطة .

Chiendent commun النجيل ـ العكرش .

Maïs الذرة الصفراء ـ ذرة شامية ـ ذرة مصرية ـ حنطة الجرذان .

Millet الذرة البيضاء ـ دُخْن ـ الكَنَب (اليمن) ـ جَاوَرس (فارسية) .

Orge الشعير ـ شيتعور ـ قصيل .

Riz الأرُز ـ رُز .

Seigle شيلم ـ سُلْت ـ جاودار .

Hippocastanacées كستناويات الفرس أو القنذليات .

Marronnier d'Inde كستناء الهند ـ قسطلة الحصان .

Hypéricacées الهيفاريقونيات .

Millepertuis الهيفاريقون المثقوب (يونانية) ـ داذى ـ أنس النفس ـ حشيشة القلب .

Iridacées السوسنيات .

Iris de Florence سوسن فلورنسي ـ قوس الغمام ـ عرق الطيب ـ سوسن أبيض (سوريا) ـ دهق ـ كسّار المواعين (المغرب) .

Iris des marais السوسن المائي ـ سيّاف (سوريا) .

Safran الزعفران ـ الجادي ـ ريهقان ـ الحاد .

Juglandacées الجوزيات .

Noyer الجوز ـ خَسْف (يمن) ـ كَوْز (فارسية) ـ الضّبر .

Labiées الشفويات .

Agripaume فراسيون القلب ـ قَفيل ـ ذنب الأسد .

Ballote فراسيون أسود ـ باذورد ـ مَروبة ـ بُلُوطى .

Basilic حبق ـ ريحان ملكي ـ حوك ـ صعتر هندي .

Bétoine قسطران (يونانية) ـ بطونيقا ـ شاطرا ـ قسطران أرجواني ـ تبغ الحرس .

Brunelle السُمـراء ـ سنفيتون صغير ـ محمية ـ حشيشة النجارين .

Bugle rampante العُـرصُف المداد ـ شنـدقـورة (المغرب) ـ حشيشة الجرح ـ سنفيتون صغير .

Calament نعناع الجبل، نعناع بري ـ بلسم بري .

Cataire قطرم ـ نعنع القط ـ حشيشة القطط .

Dictame de crète ريحـان الأرض ـ نِجْـل (سـوريـا والجزائر) ـ فوتنج جبلي ـ زوباع (لبنان) .

Epiaires سنبليـات ـ سطاخس (يـونـانيـة) ـ قـارة (مسدئة) .

Galéopsisجـملج ـ رأس الـهـر ـ قـرّيص منتـن ـ غليوبسيس .

Germandrée d'eau طوقريـون ـ جعدة ـ أسقـرديون (يونانية = ثوم) ـ ثوم بري ـ مندار .

Germandrée petit chêne بـلوط الأرض = كماذريوس (يونانية) ـ طوقريون .

Hysope زوفا يابس ـ اشنان داود ـ حسْل .

Lamier blanc قـريص أبيض ـ قـريص الـدجـاج (سوريا) ـ قريص .

Lavande خزامى ـ خزم ـ خيري البَرّ .

Lierre terrestre الـحـلبـلاب الأرضـي، لـبـلاب أرضي ـ كفنة ـ عشقة .

Marjolaine مـردقوش ـ مـرزنجوش (فـارسية = أذن الفأر) ـ سُمسُق ـ حبق الفيل .

Marrube blanc فراسيون أبيض ـ حشيشـة الكلب ـ شنار (فارسية) .

Mélisse تـرُنجان ـ حبق تـرنجاني ـ مـاليسـا (عسـل النحل) ـ مفرّحة القلب .

Mélitte عسليّة ـ ترنجان الغابات ـ العشبة المقدسة .

Menthes النعناع .

Menthe poivrée نعناع فلفلي ـ نعنع معروف .

Origan مَرو ـ مردقوش بري ـ حبق الشيوخ ـ خافور ـ خرنباش .

Romarin إكليـل الجبـل ـ حشيشـة الـعـرب ـ حصالبان ـ إكليل النفساء .

Sarriette Vivace صعتر بري ـ ندغة ـ قاتل النحـل ـ صعتر دَقَّة (لبنان) .

Sauge قصعين ـ عيـزقان ـ نـاعمـة مخـزنيـة ـ لسـان الأيل ـ حُبيقة الصدر

Sauge Scarée كف الدب (سوريا) ـ ناعمة قاسية .

Serpolet نمّام ـ صعتر بري ـ سيسنبر ـ نمام الملك .

Thym صعتـر شائـع ـ سعتر ـ هـرفوليـون ـ العبس ـ ثومْس .

Laminariacées الطحلبيات الرقائقية .

Laminaires طحالب لمنارية (رقائقية) .

Lauracées الغاريّات .

Laurier d'Apollon غـار ـ رند (سـوريا والجـزائر) ـ دفنة ـ لورة ـ عصا موسى .

Lentibulariacées اللسينيات .

Grassette حشيشة الدُّهن ـ لسان الأوز .

Liliacées الزنبقيات .

Ail ثوم ـ فوم ـ سير (فارسية) .

Asperge هليون ـ ضغبـس ـ اسفراغ ـ كشك الماس (مصر) ـ أقلام الديب .

Ciboule ثوم قصبي .

Ciboulette ثوم معمِّر .

⊖ **Colchique سـورنجان** ـ بشيـرة المـطر ـ سـراج الغولة (سوريا) .

Fragon épineux آس بـري شـائـك ـ عنـاب بـري (سوريا) .

Lis blanc الـزنبق الأبيض ـ سـوسن أبيض ـ زنبق ـ رازقي .

Muguet زنبق الـوادي ـ المسكية ـ مضعف (سـوريا والجزائر) .

Oignon بصل ـ دَوفَص ـ أزليم .

⊖ **Parisette à quatre feuilles عنب الثعلب** ـ فناة .

Poireau كرّات ـ إخريط ـ كَنْدنا (فارسية) .

Salsepareille d'Europe الفشاغ الأوروبي ـ صَبْرين (المغرب) .

Sceau - de - Salomon خاتم سليمان ـ عَقداء ـ كثير العُقَد .

⊖ **Vératre خربق أبيض** .

Linacées الكتانيات .

Lin Sauvage الكتان البري ـ الكتن .

Loranthacées الدبقيات .

Gui دبق ـ هدال ـ خرقطان (فارسية) ـ زرق الطير .

Lycopodiacées الخدريات .

Lycopode en massue خُدرِية ـ رجل الذئب ـ مُسَكية .

Lythracées الليتراسيات

Salicaire فَرَنْدَل ـ جوفران (العراق) ـ دم الجرح .

Malvacées الخبازيات .

Guimauve خطمي ـ الغسول .

Mauve خبّازة بريّة ـ خبيز .

Ményanthacées النَّفَليّات .

Ményanthe نَفَل الماء ـ فِصَّة الماء (الجزائر) .

Moracées التوتيّات .

Figuier تين ـ أنجير (فارسية) ـ طبار .

Mûrier noir توت أسود ـ توت شامي ـ توث ـ فِرصاد .

Myrtracées الآسيّات .

Eucalyptus أوكالبتوس ـ الكينا (الشام) ـ الكافور (مصر) .

Myrte الآس ـ حمبلاس (الشام) ـ الريحان (المغرب) ـ مُرد (فارسية) ـ ميرسين (يونانية) ـ أوس ـ الرند .

Nymphéacées النيلوفريات .

Nénuphars نيلوفر ـ نينوفر ـ عرائس النيل ـ بشنين .

Œnothéracées الأخدريات .

Epilope à feuilles étroites سِنْفيَّة دقيقة الأوراق ـ أبيلوبيون ـ فرفور ـ عُقَيض .

Onagre أخدرية ـ أُنَغرا (يونانية) ـ رأس الجاموس .

Oléacées الزيتونيات .

Frêne مران ـ دردار ـ لسان العصفور .

Jasmin blanc ياسمين أبيض .

Lilas الليلك .

Olivier زيتون .

Troène تمر حِنَّة ـ رِباط ـ نوار أبيض .

Ombellifères الخيميّات .

Ache كرفس بري ـ كرفس مائي ـ كرفس المناقع .

Ammi خلة رملية ـ سدا (العراق) ـ خلة شيطانية (سوريا) .

Aneth odorant شبث ـ سَنّوت ـ حزاءة ـ سذاب البر ـ الشمار الكاذب .

Angélique archangélique حشيشة الملاك ـ جذر الملك ـ ملك كندو (تركية) .

Anis Vert آنيسون ـ الثُغام ـ بسباس شامي ـ زنيان (فارسية) .

Berce سفندوليون ـ دُلدُع ـ كَلَخ دُلبي ـ غيطل ـ عشبة الشيطان ـ رجل الدب ـ سيسارون بري .

Grand Boucage كيس الراعي ـ جراب الراعي ـ بقدونس التيس ـ رجل الماعز ـ كاسر الحجر الزائف .

Carotte جزر .

Carotte sauvage جزر بري ـ نهشل ـ جنذاب ـ دوخ (فارسية) .

Carvi كَرَوياء ـ كروية ـ كمون أرمني ـ قَعَس (يمن) .

Céleri كرفس بستاني ـ التراجيل .

Cerfeuil سرفيل ـ مقدونس إفرنجي ـ سرفيل لفتي (مصر) .

⊖ **Grande Ciguë شوكران** ـ قونيون ـ طحماء .

⊖ **Petite Ciguë شوكران صغير** ـ كزبرة الثعلب .

Coriandre كزبرة ـ كزبر (المغرب) ـ كسبرة ـ كسفرة ـ تقد .

Cumin كمون ـ كومينون ـ سنوت ـ زيرة (فارسية) .

Fenouille marin شَمار (شُمرة) بحري .

Fenouille sauvage شمار بري ـ رازايانج (فارسية) ـ بسباس (المغرب) .

Impératoire شمار الخنازير ـ بخور الأكراد .

Livèche كاشم ـ كاشن ـ انجدان رومي ـ ليفسطيقون .

Oenanthe safrancée أينَتى (يونانية) ـ مَشفِيل (الجزائر) .

Panais سيسارون (يونانية) ـ رئة العجل .

Panicaut قرصعنّة ـ الشنداب ـ فقّيع .

Persil بقدونس ـ مقدونس .

Sanicle d'Europe السكسكب الأوروبي .

Orchidacées السحلبيات .

Orchis mâle السحلب الذكري (مصر وسوريا) ـ خصى الكلب ـ قاتل أخيه ـ ذو الثلاث ورقات ـ عرق انطراب (مصر) ـ ساطوريون .

Osmondacées السرخسيات الملكية .

Osmonde royale السرخس الملكي ـ السرخس المزهر .

Oxalidacées الحميضيات .

Surelle حُمَّيضة ـ بقلة خراسانية ـ هَلّلويا ـ أُقصليس .

Paconiacées الفاوانيات .

Pivoine عود الصليب ـ أصابع الكف ـ عود الريح (سوريا) ـ فاوانيا (يونانية) .

Papavéracées الخشخاشيات .

Chélidoine بقلة الخطاطيف ـ عروق الصباغين ـ حنطة برية ـ خاليدونيون .

Coquelicot الخشخاش المنثور ـ شقيق (الشام) ـ برقوق .

Pavot الخشخاش ـ أبو النوم (مصر) ـ أبو قرعون (الجزائر) .

Papilionacées الفراشيات .

Baguenaudier السنا الكاذبة ـ سنا برّي ـ قُلوتَه .

Bugrane أونونيس شائك ـ شوكة الحمار ـ زريعة إبليس ـ شبرق ـ موقف الثور .

Carobier الخروب ـ خرنوب ـ قراطيا (يونانية) ـ ينبوت .

⊖ **Cytise سيتيس** ـ قوطيسوس ـ آبنوس كاذب ـ سيتيس عنقودي .

Fenugrec حُلبة ـ فريقة ـ أعنون ـ شنبليد (فارسية) ـ طيلِس (يونانية) .

Fève فول ـ باقلّى ـ جِرجِر .

Galéga الزهرة المدرة ـ غاليكا .

Genêt à balai جنستا .

⊖ **Genêt d'Espagne وزال** ـ ست خديجة (سوريا) ـ بداسكان ـ رَتَم .

Haricot فاصوليا ـ لوبياء ـ حُنبُل .

Lentille عدس ـ بُلْسُن .

Lotier corniculé لوطس قُرَيني ـ قرن الغزال ـ بِسِلى .

Lupin ترمس ـ فول بري ـ باقلاء مصري .

Mélilot حندقوق ـ إكليل الملك ـ ذُرَق .

Pois بسلة ـ حمص ـ بازلاء ـ بازلى ـ جُلبان ـ فوم .

Réglisse السُّوس ـ عود السوس ـ عرق السوس .

Robinier روبينية ـ سنط كاذب .

Soja صوية ـ صوجا .

Vulnéraire نفل الرمال الأصفر ـ حشيشة الجروح ـ حشيشة الدب .

Passiflaracées الآلاميات .

Passiflore زهرة الآلام .

Plantaginacées الحَمَليات .

Plantains السنة الحمل ـ آذان الجدي .

Psyllium بَزر قَطُونـاء ـ عشبة البـراغيث ـ فسيليون ـ قُطنية .

Polygalacées المستدرّات .

Polygala amère المستـدرّة المـرّة ـ بـولـوغـالـون ـ عنبرغالي (سوريا) .

Polygonacées البطباطيات .

Bistorte عصـا الـراعي ـ بـطـبـاط ـ أنْجُبـار ـ سلطان الغابة ـ لسان الحمل ـ سلق بري .

Oseille الحمّاض البستاني ـ الحمَّيضة .

Patience sauvage الحماض البري ـ حماض عريض الورق ـ سلق بري .

Persicaire acre فلفل رومي ـ فلفل المـاء ـ نار بَـرد (الجزائر) .

Renouée des oiseaux عصـا الراعي العصـافيـري ـ كثير العقد ـ قطع وصل ـ شَبَط الغول .

Rhubarbe راونـد بستاني ـ اطـراوَنـدي (سـوريـا) ـ راوند طويل ـ زَنَدْ (الشام) .

Sarrasin حنطة سوداء .

Polypodiacées السرخسيات .

Capillaire de Montpellier كـزبـرة البئـر ـ شعـر الغول ـ شعر الجبار ـ الساق الأسود .

Fougère mâle سرخس ذكر ـ خنشار ـ شُرُد .

Polypode Commun كثير الأرجل الشـائع ـ بِسفـايج (فارسية) ـ أضراس الكلب .

Scolopendre عقـربـان ـ اسقلوفنـدريـون ـ حشيشـة الذهب ـ كف النسر .

Portulacées الرِجليات .

Pourpier بقلة (الشـام) ـ فـرفحين (لبنـان) ـ بقلة حمقاء ـ رِجلَة ـ فرفح .

Primulacées الربيعيات .

Lysimaque numulaire لوسيماخوس نقدي ـ قـاتل الخراف .

Lysimaque Vulgaire لوسيماخوس شائع ـ خُويخة ـ عود الريح ـ قصب ذهبي ـ سراجية ـ سراج القطرب .

⊖ **Mouron rouge** حشيشة العَلَق ـ اناغاليس أحمر ـ اذن الفـأر النبطي ـ قنفـذة ـ عين الجمل (مصـر) ـ أم اللبن ـ حشيشة الحلمة .

Primevère officinale زهرة الربيع المرجية .

Punicacées الآسيات .

Grenadier رمَّان ـ لفّان (الشام) ـ نار (فارسية) .

Renonculacées الحوذانيات / الشقّاريات .

⊖ **Aconit Napel بيش موش** ـ خانق الذئب .

⊖ **Actée en épi اقطية سنبلية** ـ خمانية سنبلية .

⊖ **Adonis du printemps ادونيس ربيعي** ـ

Ancolie انقوليا ـ حوضية الحدائق ـ اخيليا ـ نسـرية ـ كفوف السيدة .

⊖ **Anémone des bois شقار حرجي** .

Anémone hépatique شقّار كبدي ـ حشيشة الكبد .

Anémone Pulsatille شقـّار الفصح ـ زهـرة الفصح ـ هَواية .

Clématite des haies ظيّان السياجات ـ ياسمين البر ـ مَلعَى (الشام) ـ شراج .

Dauphinelle Pied - d'alouette الـعـائـق ـ عـائـق الحدائق ـ رجل القبرة ـ خالِف والديه (سوريا) .

Ficaire عشبة البواسير ـ صُفَيْر ـ كف السبع (سوريا) .

Populage آذريون الماء ـ قَرَة كوز ـ خرغوس .

Renoncule âcre حوذان حرّيف ـ زر الذهب .

Rose de Noël خربق اسود .

Rhamnacées السَّدريات / النبقيّات .

Bourdaine عوسج اسـود ـ جلهم ـ الخشب الاسود ـ جار الماء الاسود ـ نبق اسود .

Nerprum نَبْق مُسْهِل ـ سُوَيد (سوريا) .

Rhodomélacées (algues) الطحالب الدودية .

Mousse de Corse طحلب دودي ـ طحلب كورسيكا .

Rosacées الورديات .

Abricotier مشمش .

Aigremoine غافث ـ اوفاطوريون ـ العَرْنَج (اليمن) .

Alchémille حشيشة الفضة - رجل الاسد - رداء السيدة - رجل الأرنب.

Amandier لوز - مَنج - مَزج - عَقابية.

Aubépines زعرور.

Benoîte حشيشة مباركة

Cerisier كرز - اجاص كرزي - برقوق كرزي.

Cognassier سفرجل

Dryade á huit pétales الحورية ذات التويجيات الثمانية - نبتة الجبال.

Églantier ورد بري - نسرين - جُلِنسرين - ورد السياج.

Fraisier Sauvage فريز برّي - توت الارض الحرجي.

Framboisier Sauvage فرامبواز بري - توت العلّيق - علّيق بستاني.

⊖ **Laurier - cerise كرز غاري.**

Merisier كرز برّي - كرز العصافير.

Néflier ايكي دنيا برية - زعرور بستاني - زعرور جرماني - مَشْمْله (الشام).

Pêcher دُرّاق - درّاقِن - فِرسِك - الشَّعْراء.

Primprenelle Sanguisorbe كزبرة الثعلب المُرْقِئَة (قاطعة الدم) - حشيشة الشمول - حشيشة الكبش - درة البقرة.

Poirier أجاص - (الشام) - كُمَّثْرى - شاهلوك (فارسية).

Pommier تفاح - سيب (فارسية).

Potentille Ansérine حشيشة الأوز.

Prunellier برقوق شائك - اجاص شائك - قراصيا (لبنان).

Prunier domestique برقوق بستاني - خوخ (الشام) - اجاص بستاني.

Quintefeuille عشبة القوى الزاحفة - حشيشة الخمس ورقات - بَنطافِلن.

Reine - des - Prés ملك المروج - بوقيصي.

Ronce علّيق دغلي - توت شوكي.

Rose Pâle ورد جوري - ورد مثوي الورق - الورد الشاحب.

Rose rouge الورد الأحمر - ورد فرنسا.

Sanguisorbe Officinale مُرقِئَة (قاطعة النزف).

Sorbier des Oiseleurs غُبيراء الصيادين - شجرة السِّمَّن - غبيراء بريَّة.

Tormentille عشبة القوى المنتصبة.

Rubiacées الفُوِّيَّات.

Aspérule Odorante جُوَيسئِة عطرية - اسبيرولة.

Gaillet غاليون اصفر.

Garance فُوَّة - احمر الصباغين.

Gratteron لُصَيقي - بلسكي - حشيشة الأفعى.

Rutacées السُّذابيات.

Bergamotier البَرْغموت.

Bigaradier نارنج - ابو صفير (الشام) نفَّاش.

Citronnier ليمون حامض.

Fraxinelle دُرَيدار ابيض.

Oranger doux البرتقال.

⊖ **Rue سَذاب** - فَيْجَن.

Salicacées الصفصاقيّات

Peuplier Noir حَوَر اسود.

Saule Blanc صفصاف ابيض - سَوحر، غَرَب.

Tremble حَوَر رجراج.

Saxifragacées كاسرات الحجر.

Cassis ريباس اسود - هلموش.

Groseillier à maquereau كشمش شائك.

Groseillier sauvage كشمش أحمر - كشمش عنقودي.

Saxifrage كاسر الحجر الحُبيبي - حب القُلب (الفضة) - حبة: الماش الهندي (العراق).

Scrofulariacées الخنازيريّات

⊖ **Digitale Pourpre قمعية ارجوانية** - زهر الكشاتبين.

Euphraise عرقون.

Gratiole غراتيولا ـ عشبة الفقراء .

Molène Bouillon - Blanc البوصير المخملي ـ آذان الدب ـ مُسْكِر الحوت .

Scroflulaire noueuse خنازيرية عقداء ـ عشبة البواسير .

Véronique Beccabunga زهرة الحواشي المائية .

Véronique Officinale زهرة الحواشي ـ ويرونيكة .

Solanacées الباذنجانيات .

Alkékenge الكاكنج ـ عنب الثعلب البستاني ـ جوز المرج ـ كرز الشتاء ـ عرف الديك .

Aubergine باذنجان ـ انب ـ مَغْد ـ وغد ـ كَهْپَرَك (فارسية) .

⊖ **Belladone بلادونا** ـ حشيشة ست الحسن ـ السرمق ـ الاتروبة .

⊖ **Jusquiame Noire بنج أسود** .

⊖ **Lyciet عوسج شائع** ـ خَولان ـ حضض .

⊖ **Mandragore اليَبْروح** ـ اللُّفاح ـ تفاح الجنّ ـ ريبوخ (لبنان) .

Morelle Douce - amère مَغْد حلو ـ مر ـ عنب بري ـ حشيشة الحمى .

⊖ **Morelle Noire مَغْد أسود** ـ ثِلثان ـ عنب الثعلب ـ الفَنا .

Piment des jardins فلفل أحمر ـ فلفل رومي ـ شطة (مصر) .

Pomme de terre بطاطا (سوريا) ـ بطاطس (مصر) ـ غربيل (العراق) .

⊖ **Stramoine داتورة (هندية)** ـ طاطورة ـ نفير (مصر) .

⊖ **Tabac تبغ** ـ تمباكو (هندية) ـ تُتُن (اليمن) ـ دخان .

Tomate بنادورى ـ بندورة ـ طماطم (مصر) ـ قوطة .

Taxacées الطقسوسيات .

⊖ **If طقسوس** ـ رجل الجراد ـ ريحان تُرُنجاني ـ سرو تركستان .

Thyméléacées المازريونيّات .

⊖ **Bois - Gentil مازريون** ـ زيتون الارض ـ مازَرَة ـ هريجة (مصر) .

⊖ **Lauréole دفنة عود الغار** .

Tiliacées الزيزفونيّات / الخلافيات

Tilleul زيزفون ـ زيتون عطري ـ خلاف .

Tropacolacées الغرنوقيات

Capucine كبّوسين كبير ـ أبو خنجر ـ طرطور الباشا (دمشق) .

Ulmacées البوقيصيّات / الدرداريات

Orme Champêtre بوقيصاحقلية ـ دردار (العراق وايران) ـ شجرة البق .

Urticacées القراصيات / الانجريّات

Ortie قرّاص ـ قرّيص ـ انجرة .

Pariétaire حُبرّيق ـ حشيشة الرمل (مصر) ـ حبيقة السور ـ حشيشة الريح ـ الحشيشة الحرشاء ـ أُملس (الجزائر) .

Valérianacées الناردينيات .

Mâche خس النعجة .

Valériane ناردين طبي ـ حشيشة القطة ـ سُنْبل .

Verbénacées الأرثديات / رعي الحمام .

Verveine Odorante لوَيزه .

Verveine Officinale رِعْيُ الحمام ـ رجل الحمام ـ بارسطاريون ـ قَنَبِيُّة .

Violacées البنفسجيات .

Pensée Sauvage بنفسج مثلث الألوان ـ زهرة الثالوث (سوريا) ـ بَنَصَة (مصر) ـ هرجاية (دمشق) .

Violette بنفسج ـ فَرْمَة (فارسية) ـ إِيُن (يونانية) .

Vitacées الكرميات

Vigne كرم ـ عريشة ـ عنب ـ دالية ـ كرمة ـ وين (فارسية) .

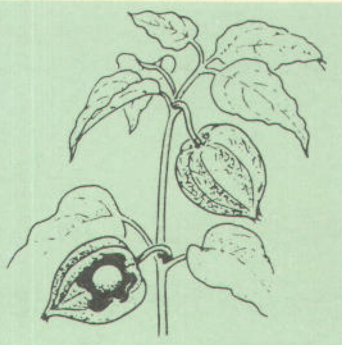
كيف تطلق التسمية على النبات

منذ أقدم الأزمنة، حاول العلماء تصنيف مختلف الأنواع الحية. ويعود الفضل في تحديد فئات التصنيف، للعالم النباتي السويدي شارل لينّيه Charles Linné في القرن الثامن عشر الذي حدد مفهوم الأنواع espèces والجنس genre وهو يضم أنواعاً لها مميزات مشتركة. وصنف الأجناس المتقاربة في فصائل familles. ثم وضع الفصائل في رتب Ordres، والرتب في طوائف Classes، والطوائف في شعيبات Sous - embranchements والشعيبات في شعب Embranchements.

ومجموع هذه الفئات تشكل المملكة النباتية بكاملها. ولتسمية النباتات اعتمد لينّيه نظاماً ثنائياً، فكل نبات يحمل اسمين يدلان على جنسه وعلى نوعه.

تسمية النباتات:

توصل علماء النبات إلى اطلاق تسميات عامة وعالمية للنباتات بعد عدد كبير من المؤتمرات التي عقدت لذلك. وأخذت هذه التسميات تحل شيئاً فشيئاً محل الأسماء المحلية غير الدقيقة كما أتاحت تصنيف النباتات الغريبة والتي أخذت تنتقل مع التبادل العالمي. واعتمدت في هذه التسميات اللغة اللاتينية باعتبارها اللغة الوحيدة التي لا يمكن أن يدخل إليها التحوير والتغيير نظراً لأنها لم تعد لغة متداولة. وهكذا أصبح لكل نبات اسمه العلمي الخاص به الذي قد يكون جافاً بعض الشيء ولكنه بالمقابل يمتاز بالثبات بالمقارنة مع الأسماء الحية المتداولة والتي يمكن أن تختلف باختلاف مطلقيها. وهكذا أصبح اسم «عنب الدب» ـ Arctostaphylos uva ursi L. واسم «الطرخشقون» Taraxacum Officinal web، وهي أسماء لا يهتم بها المتنزهون أو المزارعون، إذ يفضلون استعمال الأسماء المتداولة بينهم. ولكن هذه



الكاكنج أو عنب الثعلب البستاني

الأسماء المتداولة لا تخرج عن النطاق الجغرافي التي تنتشر فيه، بينما الأسماء العلمية تستعمل في العالم كله مهما اختلفت اللغات واللهجات.

بعد الاسم العلمي نجد اختصاراً لاسم العالم النباتي الذي وصف النبات وأطلق تسميته، وستثبت في صفحات تالية من هذا الكتاب لائحة بأسماء هؤلاء العلماء ومختصرات أسمائهم.

تحت الأسماء العلمية باللغة اللاتينية، أوردنا أسماء النباتات المتداولة باللغة العربية. صحيح أنها أسماء حيّة، ولكن غالباً ما يدخل فيها الخيال والشعور تجاه النبات، كما أن الاسم المتداول قد يختلف من منطقة إلى أخرى لذا عمدنا عند الضرورة إلى ذكر المنطقة التي تستعمل هذا الاسم، كما أن منطقة واحدة قد تستعمل أكثر من اسم لنفس النبات، وبالمقابل فإننا نجد اسماً واحداً يطلق على أكثر من نبات وذلك باختلاف المناطق. أسباب ذلك عديدة، فقد يكون الخطأ في تحديد النبات، أو الخلط بينه وبين نبات آخر، أو نتيجة لشعور ما تجاه النبات أو لتشبيهه بكائنات أخرى (أعضاء الحيوانات

عادة). فالاقنثا اسمها «رجل الدب» والونكة تصبح «زهرة العناق»، أما البهستية فهي «شرابة الراعي» والزراوند هو «المفيد للنفساء» والبوغلصن في الوقت نفسه «لسان الثور» و «لسان الوز» والأخلية تصبح «أم ألف ورقة» أما الغافث فهو «خد البنت» ولا نعرف لماذا أصبح البابونج الألماني مثلاً «فراخ أم علي».

ولا بد من كلمة عن التسميات العربية. فقد كان عملاً شاقاً وصعباً ويتطلب الكثير من البحث والجرأة للوصول إلى اختيار الاسم. فقد عدنا إلى معظم الكتب والمؤلفات والقواميس، القديم منها والحديث، نفتش فيها عن أسماء النباتات بالاستناد إلى وصفها من جهة وإلى



رسومها (إذا ما وجدت) من جهة أخرى، وإلى أسمائها باللغات اللاتينية أولاً ثم الفرنسية والإنجليزية ثانياً من جهة ثالثة. وغالباً ما كنا نجد اختلافاً بيِّناً في التسميات بين كتاب وآخر، فكنا نعمد إلى اختيار ما يغلب تسميته في أكثر من مصدر، مع ذكر الأسماء الأخرى كأسماء متداولة مع ذكر المكان الذي يشيع فيه استعمال الاسم. وعندما كنا لا نجد مبرراً لإطلاق تسمية عربية لنبات ما كنا نفضل اعتماد اسمه المعرب باعتباره أقرب إلى الإسم العلمي كالقنطريون من Centaurea والأونونيس الشائك من Ononis spinosa والسفندليون من Heraclum Sphondylium. كما أن هناك أسماء معربة ذات مصدر يوناني أو فارسي.. كنا نذكر إلى جانبها بين قوسين مصدر التسمية مثل أفسنتين وخماليون (يونانية) ونرجس وكوز ومزرنجوش (فارسية) وحلبيثا (سريانية).

هناك أمر هام لا بد من الإشارة إليه بالنسبة لجنس النبات (ذكر أو أنثى) وعلاقته بالتسمية (ذكرية أو أنثوية). إن التسمية الذكرية أو الأنثوية لا علاقة لها بجنس النبات. فمعظم النباتات لها أعضاء ذكرية وأنثوية في الوقت نفسه فهي خنثى. ولكن جرت العادة على إطلاق التسمية الذكرية على النباتات الخشنة والكبيرة الحجم والتسمية الأنثوية على النباتات الرقيقة والهشة. فهناك مثلاً السرخس الذكري Dryopteris Filix - mas (L) Schott والسرخس الانثوي Athyrium Filix - Femian Roth. فالسرخس هو نبات خنثوي لا جنس له، مشيراته فقط التي تطلقها أبواغه هي الجنسية. وأصل التسمية يعود إلى شكل الأوراق فقط. فالأنثوي هو سرخس يمتاز بأوراق مقطعة بشكل دقيق، لذا أطلق عليها الاسم.

إن الخلط بين النباتات العائد إلى التسميات قد يجر إلى مشكلات لا تحمد عقباها وبخاصة للنباتات ذات الاستعمال الطبي.

لذا من الضروري جداً التأكد من النبات قبل استعماله ليس بالاستناد فقط إلى تسميته العربية أو تسمياته المتداولة بل بالعودة إلى اسمه اللاتيني فهو الاسم الوحيد الأكيد.

كيف أطلقت التسميات اللاتينية على النباتات؟

الأسماء اللاتينية لها مصادر شديدة التنوع. فالقنطريون المسمى Centaurea Caleitrapa L. يستمد اسمه من اسطورة تذهب إلى القول بأنه بلسم جراح السنتور شيرون (كائن خرافي نصفه إنسان) أما بلوط الأرض Teucrium Chamaedrys L. فهو يحمل اسم رجل قديم اسمه توكريوم وهو طروادي ينسب إليه اكتشاف فوائد النبات. أما النبات Bartscia L. فقد أسماه لينّيه هكذا تخليداً لذكرى عالم نباتي هولندي Bartsch، وقد اختار هذا النبات القاتم ليعبر به عن حزنه لموت زميله. وقد يشتق الاسم مباشرة من اسمه القديم فالنبات المسمى Carthamus Tinctorius L. اسمه مأخوذ عن اسمه العربي القديم القرطم. وقد تشير التسمية أحياناً إلى بعض مميزات النبات الشكلية، فالشمار البري Foenicu-lum Vulgare (Mill) Gaertn مشتق من اللاتينية

Foenum وتعني التبن أو من Funiculus وتعني خيوط دقيقة وذلك للإشارة إلى أوراقه الخيطية الدقيقة. وتشير بعض الأسماء الأخرى إلى الفوائد العلاجية للنبات: فحشيشة السعال اسمها اللاتيني .Tussilago Farfara L وهو اسم مشتق من اللاتينية Tussis أي السعال و ago أي اطرد، وفي ذلك إشارة إلى أن نقيع النبات يهدىء السعال.

التصنيف:

هذا النبات من أي نوع هو؟ وهاتين الزهرتين هل تنتميان للنوع ذاته؟ نمط من الأسئلة قد يطرحها أي واحد منا.

إذا أخذنا زهرات السوسن المائي مثلاً ذات اللون الأصفر نجعلها في باقة. فإننا نلاحظ أن الزهرات لا تتشابه كلها تماماً. فالبعض أكبر حجماً، والأخرى تحمل ٣ زهرات متفتحة وزرّين بينما زهرة ثانية لا تحمل إلا زهرة واحدة. وعلى الرغم من هذه الاختلافات الشكلية فإن الزهرات جميعها تنتمي إلى النوع نفسه المسمى باللاتينية .Iris Pseudacorus L. و Iris هو اسم الجنس و Pseudacorus هو اسم النوع.

وإذا ما بحثنا بين نباتات أخرى فإننا سنجد زهرات لها المظهر الخارجي العام لزهرة السوسن المائي وكذلك القضيب نفسه والأوراق نفسها إضافة إلى انقلاب تويجيات الزهرة الثلاثة نحو الأعلى. ولكن لون الأزهار يختلف: فهي بيضاء عند السوسن الفلورنسي Florentina وبنفسجية عند السوسن الألماني l'iris germanica وزرقاء أو بنفسجية أو بيضاء عند السوسن النغلي l'iris spuria وزرقاء باهتة عند السوسن الحائل الورق L'iris Pallida. هذه الأنواع جميعها، وعددها ١٧ تتشابه فيما بينها أكثر مما تتشابه مع الجلايول أو الدلبوث .Gladiolus L أو مع الزعفران وهما نباتين قريبين. وهكذا، ولكي نجمع ما بين هذه الأنواع الـ ١٧، نكوِّن جنساً اسمه السوسن .iris L نحدده بدقة بصفات التشابه المشتركة وبمجموع الصفات دون الإشارة بالطبع إلى اختلاف اللون لأنه صفة خاصة بسيطة. ونشير هنا إلى أن مفهوم التشابه يأخذ به الاختصاصيون ببعده الواسع، فلا يتوقفون عند التشابه الخارجي بل يتعدونه إلى تشابه الخصائص الكيميائية.

المنطق نفسه يتحكم بالأجناس القريبة. إذ إننا نجد أوجه تشابه لم يؤخذ بها سابقاً بين الأجناس .Crocus L (الجنس الذي ينتمي إليه الزعفران) و .Iris L و .Gladiolus L، تسمح لنا بأن نجمع بين هذه الأجناس منطقياً في فصيلة واحدة هي فصيلة السوسنيات Iridacées. وقد يعتقد البعض إلى أنه يمكننا أن نضيف إليها السورنجانيات .Colchicum L التي لا تتمايز كثيراً عن الـ Crocus L، ولكن ظواهر الأمور هنا خادعة. فالسورنجانيات جرى ضمها لأسباب أخرى إلى فصيلة الزنبقيات Liliacées. ولكن السوسنيات والزنبقيات فصيلتين لديهما الكثير من الخصائص المشتركة لذلك تضمان في رتبة Ordre واحدة هي الزنبقية Liliales. وإذا ما تابعنا هكذا صعودنا سلم التصنيفات من الرتبة إلى الطائفة Classe ومنها إلى الشعيبة Sous - embranchement ثم إلى الشعبة Enbranchement، فإننا نصل إلى تصنيف منهجي لزهرة السوسن الصفراء كما يلي:

النوع: Pseudacorus L أو السوسن المائي.

الجنس: Iris السوسن.

الفصيلة: Iridacées السوسنيات.

الرتبة: Liliales الزنبقية.

الطائفة: Monocotylédones أحادية الفلقة.

الشعيبة: Angiospermes كاسيات البزر.

الشعبة: Spermaphytes البَرْونيات أو النباتات البزرية وكان اسمها قديماً Phanérogames باديات الزهر.

لتحديد نبات مجهول بواسطة كتب علم النبات علينا أن نتبع الاتجاه المعاكس: نحدد أولاً الشعبة من خلال الخصائص التي تميزها ومن ثم الطائفة فالرتبة فالفصيلة، وأخيراً من بين أنواع الجنس Iris L السبعة عشر علينا اختيار نوع السوسن المائي.

لائحة بأسماء أهم علماء النبات واختصارات اسمائهم

Liste des noms des principaux botanistes et leurs abréviations

A. Br.	BRAUN Alexandre, 1805-1877. All.
All.	ALLIONI Carlo, 1725-1804. It.
Andrz.	ANDRZEIOWSKI Anton, 1785-1868. Pologne.
Aschers.	ASCHERSON Paul Friedrich August, 1834-1913. All.
Batsch	BATSCH Auguste Johann Georg Karl, 1761-1802. All.
Beauv.	BEAUVOIS, Ambroise Marie François Joseph PALISOT de, 1755-1820. Fr.
Benth.	BENTHAM George, 1800-1884. G.-B.
Bernh.	BERNHARDI Johann Jacob, 1774-1850. All.
Borkh.	BORKHAUSEN Moritz Balthasar, 1760-1806. All.
Br. R.	BROWN Robert, 1773-1858. G.-B.
Burgsd.	BURGSDORF, Friedrich August Ludwig von, 1747-1802. All.
Chaix	CHAIX Dominique, 1730-1800. Fr.
Crantz	CRANTZ, Heinrich Johann Nepom von, 1722-1797. Autr.
Cronq.	CRONQUIST Arthur John, né en 1919. E.-U.
DC.	DE CANDOLLE Augustin Pyramus, 1778-1841. Suisse.
Desf.	DESFONTAINES, René LOUICHE, dit 1750-1833. Fr.
Duch.	DUCHESNE Antoine Nicolas, 1747-1827. Fr.
Ehrh.	EHRHART Friedrich, 1742-1795. All.
Endl.	ENDLICHER Stephan Ladislaus, 1804-1849. Autr.
Foslie	FOSLIE Mikal Heggelund, 1855-1909. Norvège.
Gaertn.	GAERTNER Joseph, 1732-1791. All.
Gilib.	GILIBERT Jean Emmanuel, 1741-1814. Fr.
Gunn.	GUNNERUS J. E., 1718-1773. Norvège
Haw.	HAWORTH Adrian Hardy, 1768-1833. G.-B.
Hayek	HAYEK August, 1871-1928. Autr.
Herm.	HERMANN Johann, 1738-1800. All.
Hill	HILL John, 1716-1775. G.-B.
Hoffm.	HOFFMANN Georg Franz, 1761-1826. All.
Houtt.	HOUTTUYN Martinus, 1720-1798. Pays-Bas.
Huds.	HUDSON William, 1730-1793. G.-B.
Hull	HULL John, 1761-1843. G.-B.
Jacq.	JACQUIN Nicolaus Joseph, 1727-1817. Autr.
Koch ou K. ou K. Koch	KOCH Karl Heinrich, 1809-1879. All.
Kth.	KUNTH Carl Sigismund, 1788-1850. All.
Kuntze	KUNTZE Otto, 1843-1907. All.
Kurtz	KURTZ Fritz, 1854-1920. All.
L.	LINNÉ, Carl von, 1707-1778. Suède.
Labill.	LABILLARDIÈRE, Jacques Julien HOUTTON de, 1755-1834. Fr.
Lam. ou Lamk.	LAMARCK, Jean Baptiste Antoine Pierre de MONNET, chevalier de, 1744-1829. Fr.
Lamx.	LAMOUROUX Jean Felix Vincent, 1779-1825. Fr.
Latourette	LATOURETTE, Marc Antoine Louis CLARET de, 1729-1793. Fr.
Leers	LEERS Johann Daniel, 1727-1774. All.
L'Hérit.	L'HÉRITIER de BRUTELLE Charles Louis, 1746-1800. Fr.
Lindl.	LINDLEY John, 1799-1865. G.-B.
Link	LINK Johann Heinrich Friedrich, 1767-1851. All.
Loisel. ou Lois.	LOISELEUR-DESLONGCHAMPS Jean Louis Auguste, 1774-1849. Fr.
Lyngb.	LYNGBYE Hans Christian, 1782-1837. Danemark.
Maxim.	MAXIMOWICZ Karl Johann, 1823-1891. U.R.S.S.
Med. ou Medik.	MEDIKUS Friedrich Casimir, 1736-1808. All.
Merr.	MERRILL Elmer Drew, 1876-1956. E.-U.
Mill.	MILLER Philip, 1691-1771. G.-B.
Moench	MOENCH Konrad, 1744-1805. All.
Murr.	MURRAY Johann Andreas, 1740-1791. All.
Murray	MURRAY Ivan J., vers 1898. E.-U.
Muell.	MUELLER J., 1828-1896. Suisse.
Neck.	NECKER, Joseph Noël de, 1729-1793. Fr.
Osbeck	OSBECK Pehr, 1723-1805. Suède.
Pall.	PALLAS Peter Simon, 1741-1811. All.
P. B.	Voir Beauv.
Pers.	PERSOON Christian Hendrich, 1755-1837. All.
Poir.	POIRET Jean Louis Marie, 1755-1834. Fr.
Poit.	POITEAU Antoine, 1766-1854. Fr.
Poll.	POLLARD Charles Louis, 1872-. E.-U.
Presl	PRESL Karl Boriwog, 1794-1852. Tchécoslovaquie.
Raeusch.	RAEUSCHEL Ernst Adolph, vers 1772. All.
R. Br.	Voir Br. R.
Rchb.	Voir Reichb.
Reichb. ou Rchb.	REICHENBACH Heinrich Gottlieb Ludwig, 1793-1879. All.
Rich.	RICHARD Achille, 1794-1852. Fr.
Req.	REQUIEN Esprit, 1783-1851. Fr.
Riss.	RISSO J. Antoine, † en 1889. Fr.
Roth	ROTH Albrecht Wilhelm, 1757-1834. All.
Rothm.	ROTHMALER Werner, 1908-1962. All.
S. F. Gray	GRAY Samuel Frederik, 1766-1828. G.-B.
S. et Sm.	SIBTHORP John, 1758-1795, et SMITH James Edward, 1759-1828. G.-B.
Salisb.	SALISBURY Richard Anthony, 1761-1829. G.-B.
Schneid.	SCHNEIDER Camillo Karl, 1876-1951. All.
Schrad.	SCHRADER Heinrich Adolf, 1767-1836. All.
Schott	SCHOTT Heinrich Wilhelm, 1794-1865. Autr.
Scop.	SCOPOLI Giovanni Antonio, 1723-1788. It.
Sibth.	SIBTHORP John, 1758-1796. G.-B.
Sieb. et Zucc.	SIEBOLD, Philipp Franz von, 1796-1866, et ZUCCARINI Joseph Gerhard, 1797-1848. All.
Sm.	SMITH James Edward, 1759-1828. G.-B.
Soland.	SOLANDER Daniel Carl, 1736-1782. G.-B.
Somm.	SOMMIER Stefano, 1848-1922. It.
Spreng.	SPRENGEL Kurt, 1766-1833. All.
Trev.	TREVIRANUS L.C., 1779-1864. All.
Tul.	TULASNE Edmond Louis René, 1815-1885. Fr.
Vahl	VAHL Martin, 1749-1804. Dk.
Vill.	VILLARS Dominique, 1745-1814. Fr.
Vis.	VISIANI, Roberto de, 1801-1878. It.
Web.	WEBER Friedrich, 1781-1823. All.
Willd.	WILLDENOW Karl Ludwig, 1765-1812. All.

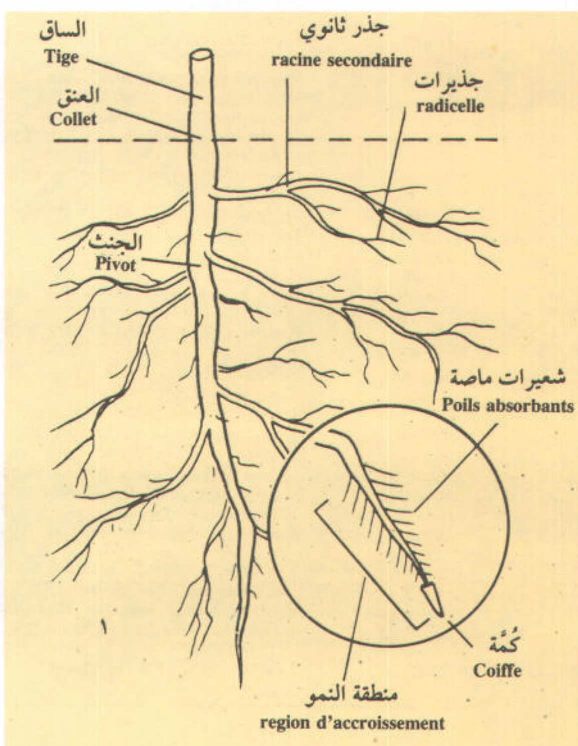
الجذر

هو جزء أساسي من النبات. وهو تحت أرضي. يتشبث بالأرض فيؤمن ثبات النبات، ويزوده بالماء والغذاء المعدني وذلك من خلال ما يمتص وما يخزنه من مواد خصبة من التراب. يشكل في بعض الأحيان الجزء الأكثر فائدة طبياً كما قد يكون في أحيان أخرى الجزء الأكثر ضرراً. وهذه أهم أشكال الجذور:

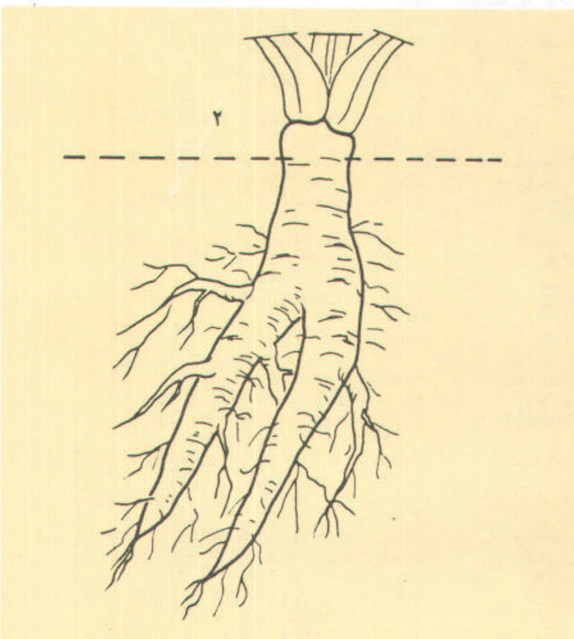
الجذور الوتدية أو الجذور ذوات الجنث Pivotant :

وهو جذر مستقيم تتفرع من جذور ثانوية.

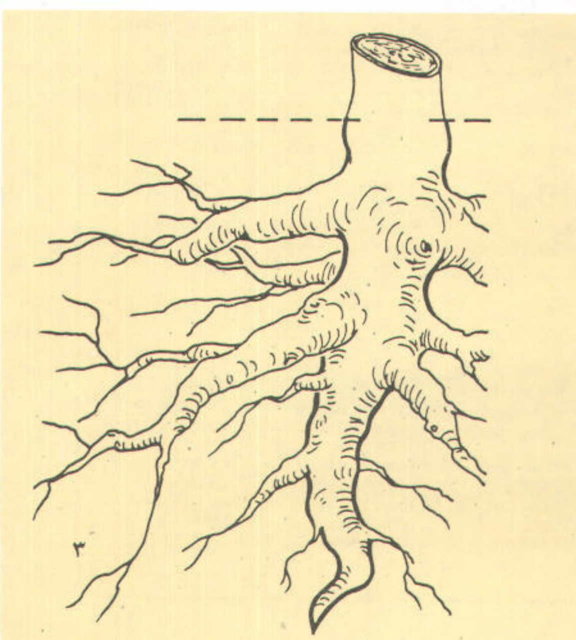
١ ـ جذر جنثي: يتكون من جذر مستقيم ضخم، الجنث، يمتد فوق الأرض فيكون الساق؛ ومن جذور ثانوية تمتد أفقياً وتتفرع إلى جذيرات Radicelles. نقطة الالتقاء ما بين الجذر والساق هي العنق Collet. والكُمَّة Coiffe هي آخر نقطة في الجذور والجذيرات. يدخل الماء والمواد المعدنية إلى النبات من خلال الشعيرات الماصّة Poils absorbants.



٢ ـ جذر جنثي عسقولي (أو متدرِّن) - Tubéreuse Tuberculeuse ويكون مليئاً بالمواد الغذائية المخزّنة: مثال: الجزر والفجل..



٣ ـ جذر جنثي قديم. مثال: السنديان.



الجذور المحزَّمة أو الليفيَّة Fasciculées ou fibreuses :

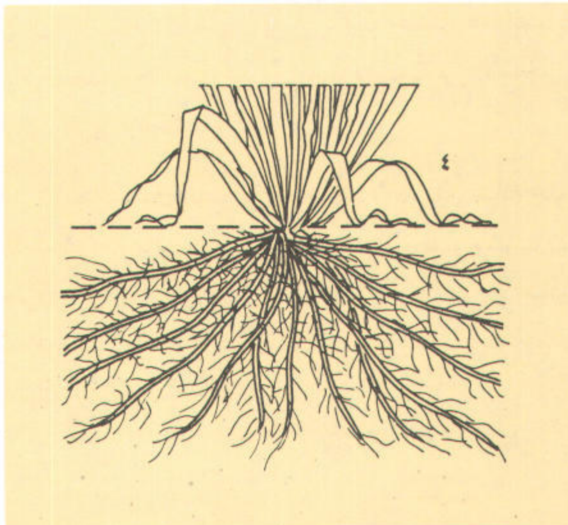
مجموعة من الجذور تنطلق من العنق وتتوزع في حُزم.

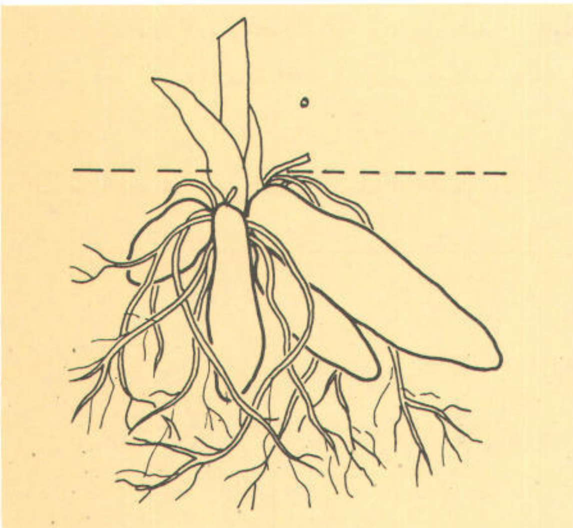
٤ ـ معظم جذور فصيلة النجيليات graminées. الحبوب وأعشاب الكلأ هي من النوع المحزَّم: مثال: الذرة البيضاء.

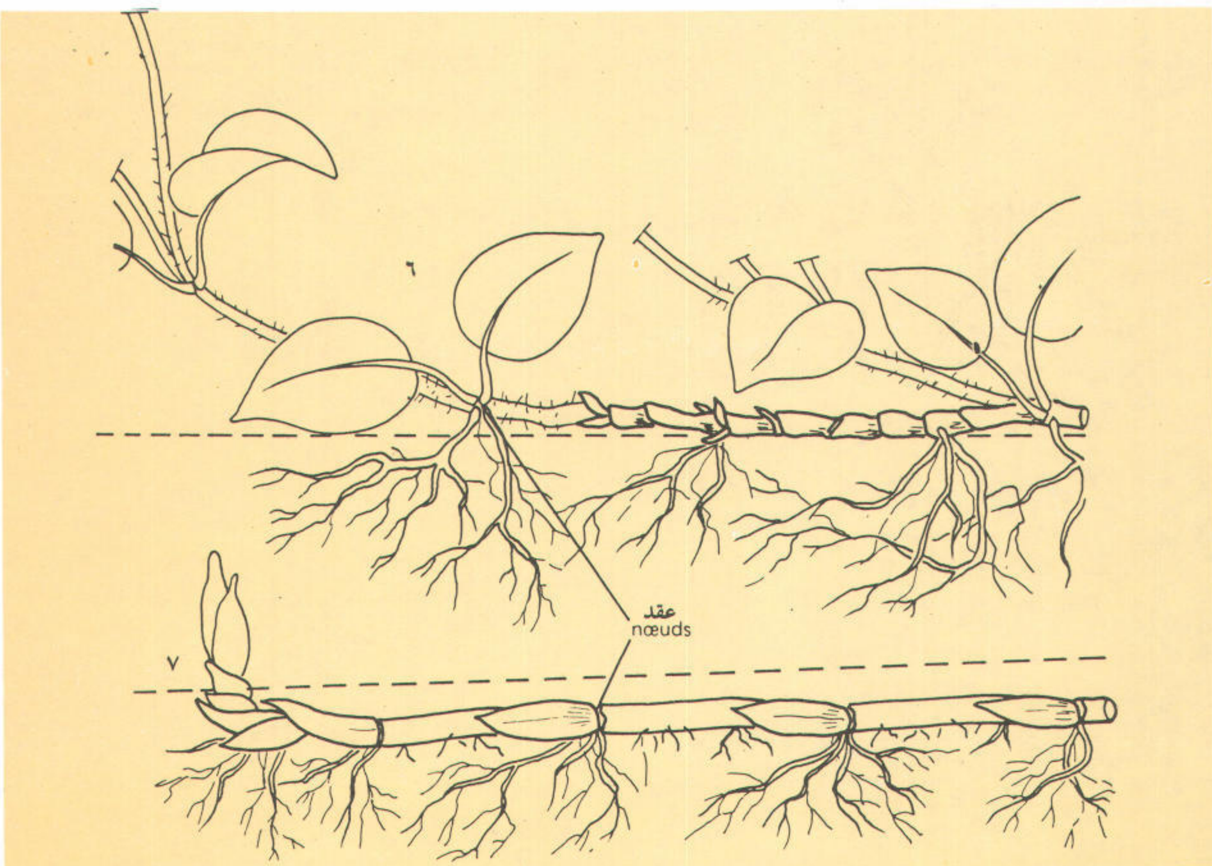
٥ ـ معظم الجذور المحزّمة اختزنت مواد غذائية في درناتها. مثال: عشبة البواسير والسحلب.

الجذور الطارئة (أو العارضة) adventives.

تنمو مباشرة على ساق تحت أرضي أو هوائي بالطريقة نفسها التي تنمو فيها على فَسْل (أو شكر)[1]. هذا النوع من الجذور لا ينمو على امتداد الساق تحت الأرض أو







(١) قضيب يفصل عن النبات الأم ويغرس.

على جذر آخر.

٦ ـ طُمر الساق بالتراب فنمت الجذور الطارئة على مستوى العِقَد. مثال: النمّام وزهرة الحواشي.

٧ ـ كما نمت على ساق تحت أرضي أفقي، الجذمور Rhizome على مستوى العقد. مثال: القرّيص الأبيض النجيل، خاتم سليمان.

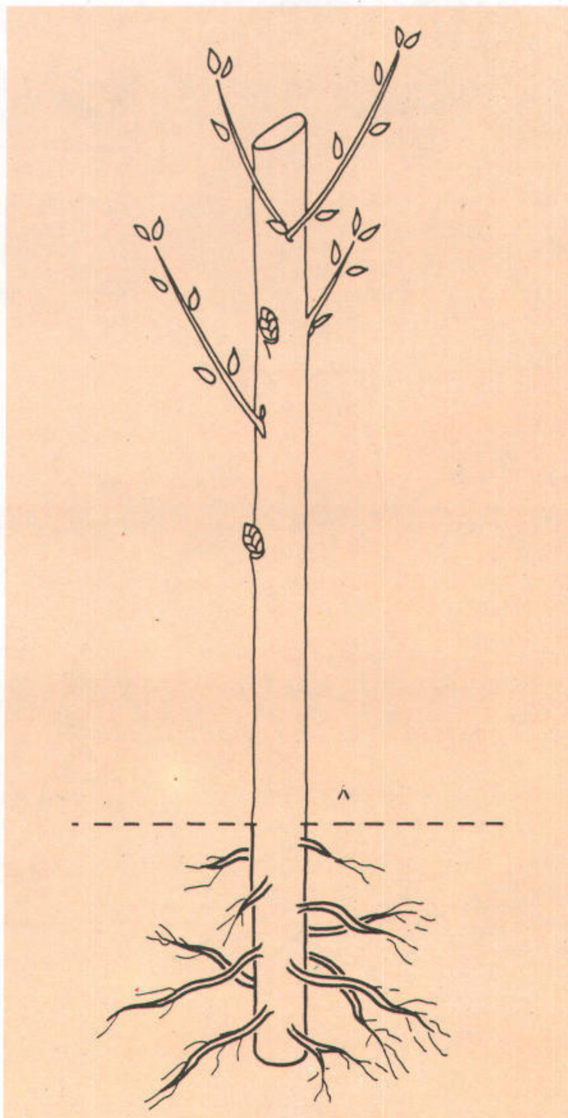
٨ ـ وَنَمت الجذور الطارئة أيضاً على فَسْل: مثال الصفصاف.

الساق

هو حامل الأوراق، ويضم أوعية توصيل الغذاء، لذا فهو يعتبر ممراً لعبور النسغ la sève صعوداً ونزولاً . وهو على نوعين: هوائي (فوق الأرض) أو تحت الأرض.

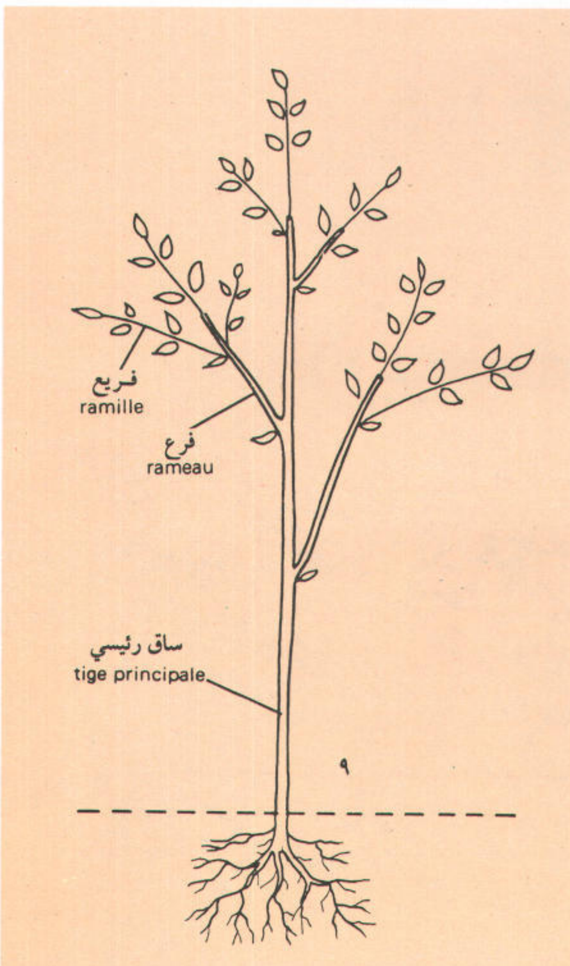
السيقان الهوائية. هي امتداد للجذر ابتداء من العنق.

٩ ـ الساق الهوائي المنتصب قد يكون عشبياًherbacée يكون طرياً هشاً زائلاً(غير معمر).



مثال: القمح، الذرة. وقد يكون خشبياً Ligneuse فيكون صلباً وقاسياً وعُرواً (معمراً) كما في الأشجار. مثال: الزّين والكستناء.

١٠ ـ الساق الهوائي المتسلق لا يقدر عادة على التمسك بالدعامة التي يتسلقها، لذلك فهو يتشبث بها بطرق عديدة: بالحوالق Vrilles (الكرمة)، بالأظافير Crampons (آلحلبلاب المتسلق)، أو بسويقات أوراقه (ظيان السياجات).

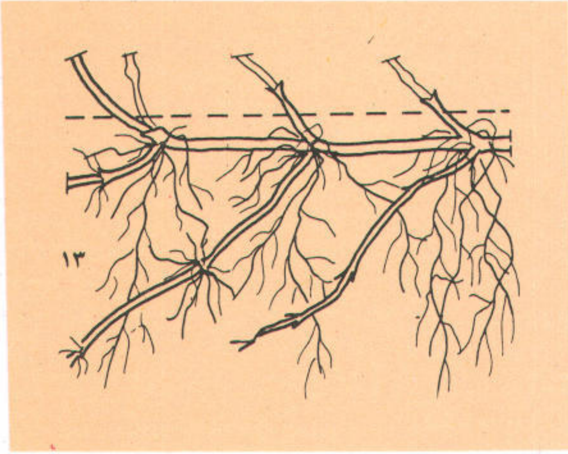


١١ ـ الساق الهوائي الملتف يتشبث بمحمله بأن يلتف حولها. مثال: صُريمة الجدي.

١٢ ـ الساق الهوائي المداد، أو الرِّئد، يمتد على سطح الأرض بزمعة Pousse تنمو عندها أوراق وزنود وأشكال ازهرار. وتصبح معها أرومة تطلق بدورها رِئداً أخرى تنمو بالطريقة نفسها. مثال: نبات الفريز، البنفسج، والعُرصُف المتسلق.

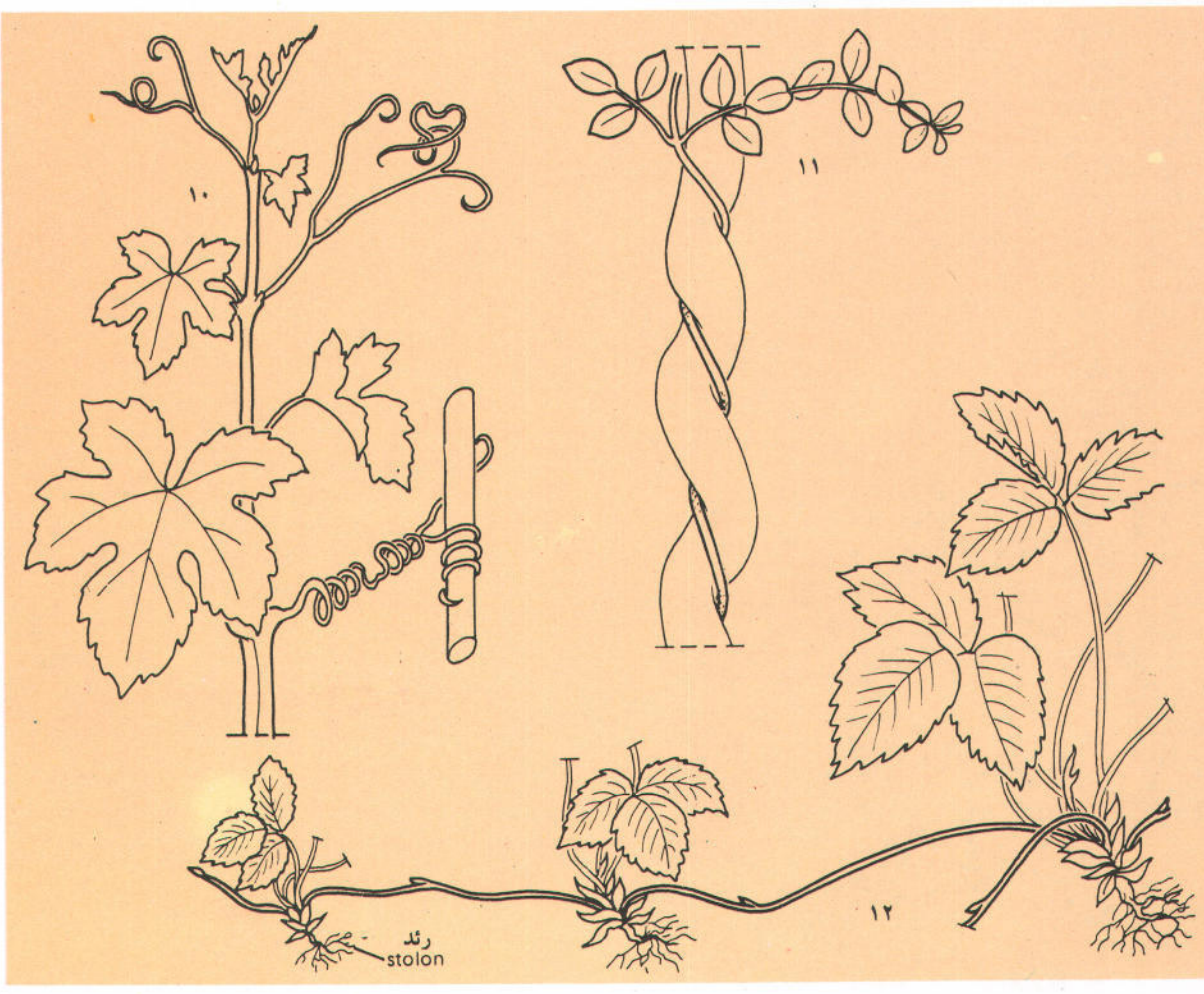
السيقان تحت الأرضية. هي الجذامير الأفقية والمنحنية، كل سنة تطلق سيقان جديدة من أحد الأطراف وتموت من الأطراف الأخرى: إنها الدَّرنات، تلك الأقسام المنتفخة من الساق والمليئة بالمواد الغذائية المخزّنة، وهي البصلات التي استحال ساقها إلى نواة ليفية (القرص Plateau). كل واحد منها يمتاز بالصفات التالية:

١٣ ـ الساق تحت الأرض، أو الجذمور، يمتد تحت سطح الأرض.



مثال: القرّيص.

١٤ ـ على الجذمور يمكننا أن نلاحظ فتحات ازهرار السنة الماضية والزمعة الذي سيتولد منه ساق السنة القادمة والذي سينتهي بازهرار هوائي. مثال: خاتم سليمان.

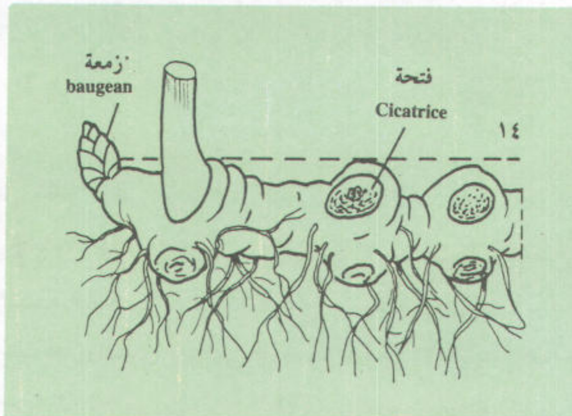


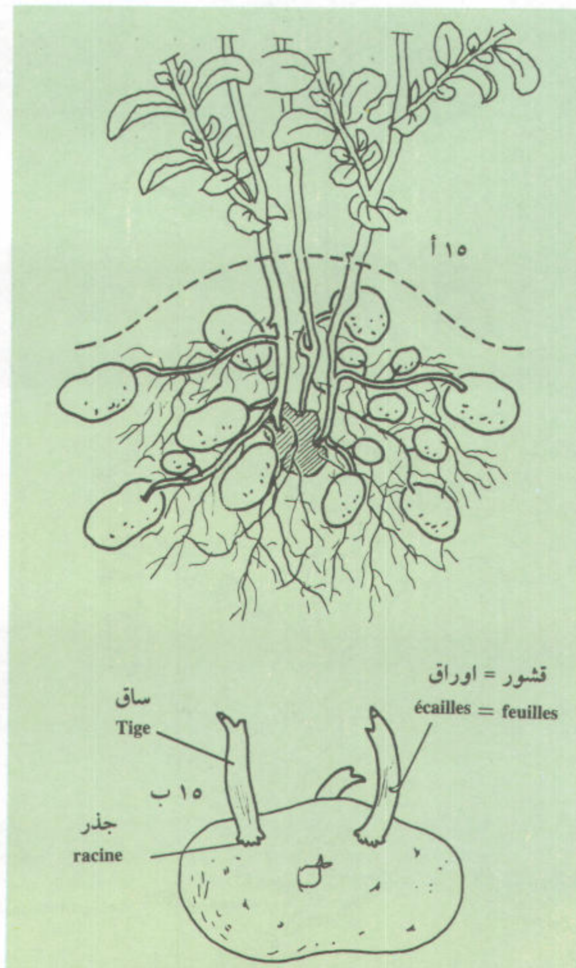
١٥ ـ ساق تحت أرضي مليء بالدرنات (أ). يجب أن نميزها عن الجذور. هذه الدرنات تحمل براعم وحراشف صغيرة هي عبارة عن أوراق (ب). مثال: البطاطا.

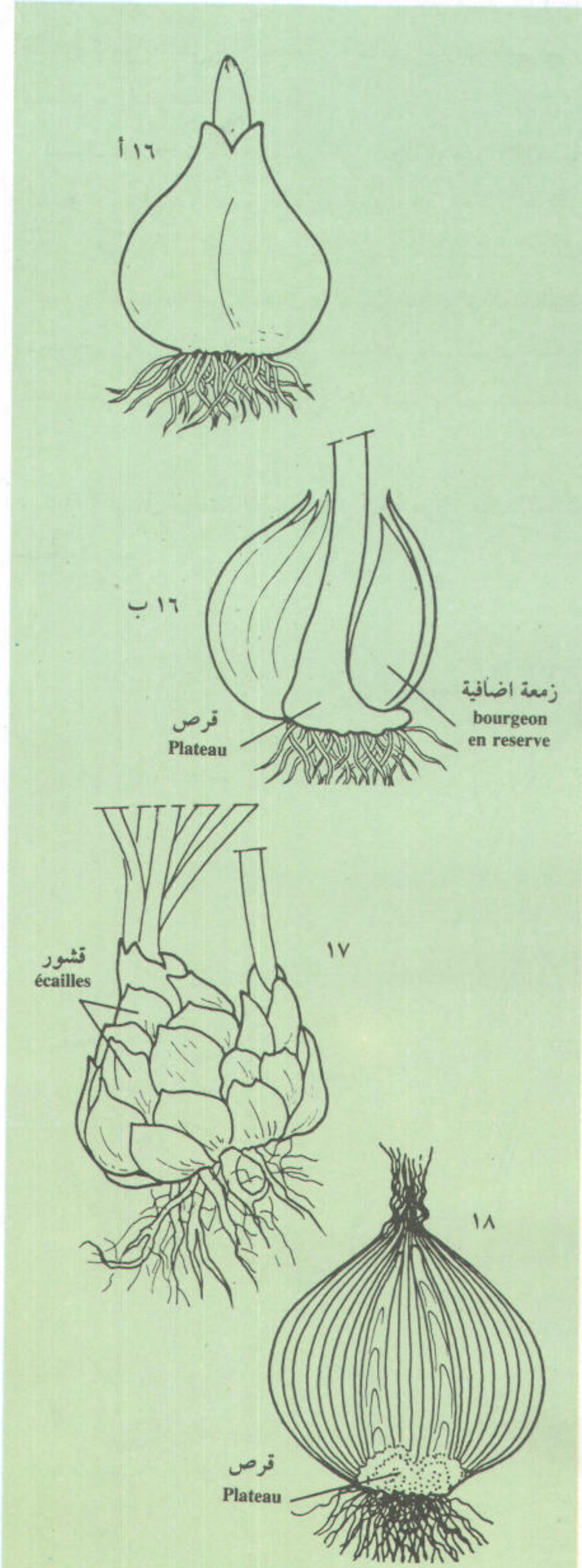
١٦ ـ بصلة مليئة لا تظهر فيها الحراشف اللحمية (أ). مقطع بصلة (ب). مثال: التوليب.

١٧ ـ بصلة لها حراشف لحمية. مثال: السوسن.

١٨ ـ بصلة تشكل عناصرها غلافات متراكبة، كل واحد منها يغلّف الذي تحته الأفتى والأسمن. مثال: البصل.







الورقة (١)

الورقة هي عضو زائدي يتكون بانتشار الزمعة سطحياً. يرتبط بشكل وثيق بالساق على مستوى العقدة. إنها العنصر النباتي الأساسي في كل نبات مستقل. بواسطة خضابها الكلوروفيلي الأخضر تلتقط أشعة الطيف الشمسي الحمراء وتجمّع هكذا الطاقة الضرورية لتحليل هيدرات الفحم أو السكريات ومن ثم المواد الزلالية والدهنية. العناصر الفعالة في النباتات الطبية غالباً ما تصنعها الورقة. وتشترك معها أجزاء النبات الخضراء



الأخرى: الساق الفتية، الغمد، الزنمة، والقنابة في إنجاز هذه الوظيفة الورقية ولكن بنسبة أقل منها.

يمكن للورقة أن تتخذ لها أشكالاً متنوعة، كما يمكن لها، أن تظهر، من بينها، بأشكال وسطية مختلفة.

للتعرف إلى الورقة، يجب ملاحظة الطريقة التي تتصل فيها بالساق، وطريقة توزع العروق على نصلها، وشكل هذا النصل، ووضعية الأوراق.

الزمعة (البرعم). هي رُشَيْم (germe) البرعم، وهي تحتوي على ساق مورق بحالة أولية تحميه في بعض الأحيان الحراشف.

١٩ ـ الزمعة النهائية تقع في طرف الساق. البرعم وشكل الازهرار الذي سيتولد منه في الربيع سيشكلان امتداداً للساق. الزمعة الجانبية axillaire تقع في الزاوية العليا المؤلفة من التقاء السويق والساق، أي عند إبط الورقة، وهي ستتحول في الربيع إلى غصن محوري مورق أو إلى مشروع زر مزهر أو شكل ازهرار. مثال: شجرة التفاح وشجرة الأجاص (الكمثرى).

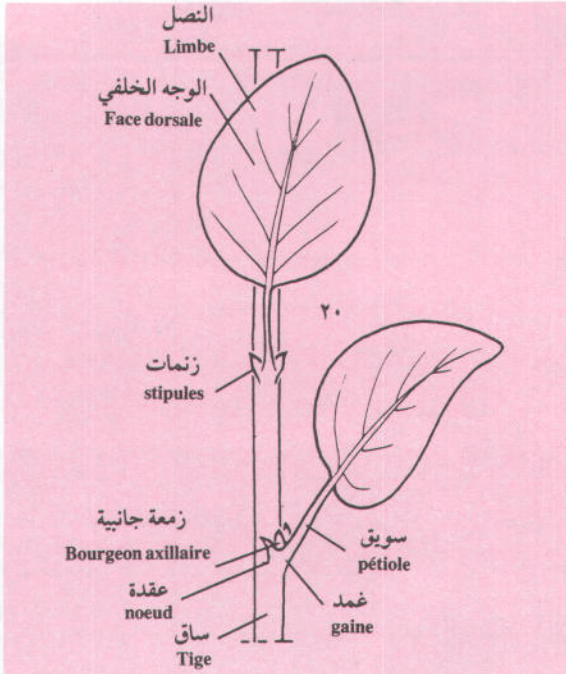
أشكال تعلُّق الأوراق

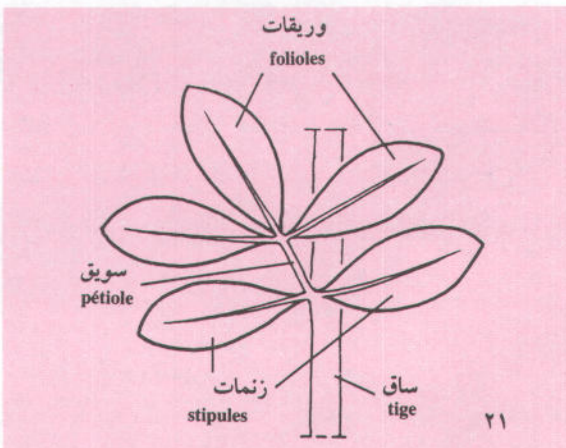
٢٠ ـ طراز الورقة البسيطة، الكاملة، مع سويق يربطها إلى الساق، النصل والوجه الخلفي.

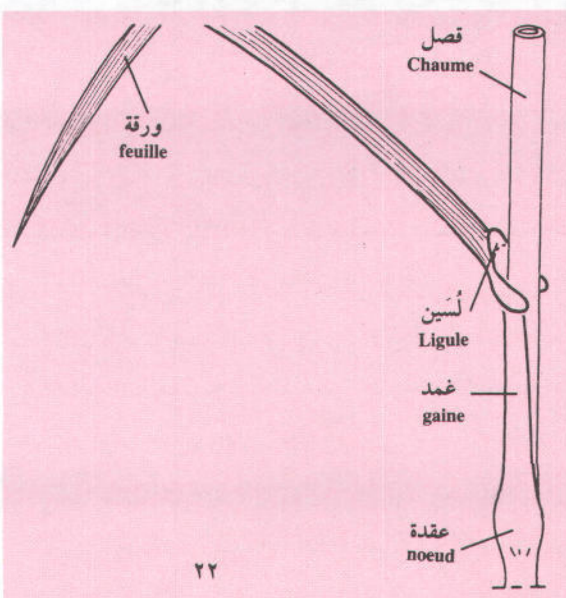
٢١ ـ طراز الورقة غير البسيطة، المؤلفة من ثلاثة وريقات (Trifoliolée). عند قاعدة السويق توجد وريقتين صغيرتين تسميان زنمات (ج. زنمة).

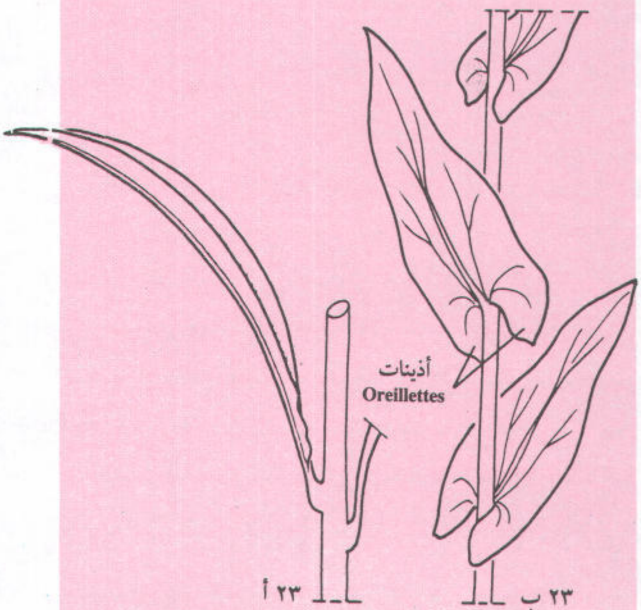
٢٢ ـ لا يوجد سويق في الأوراق الغمدية engainantes لفصيلة النجيليات. جزء من النصل يغلِّف الساق، أو القصل، حتى العقدة على شكل غمد، لذا يسمى الغمد gaine.

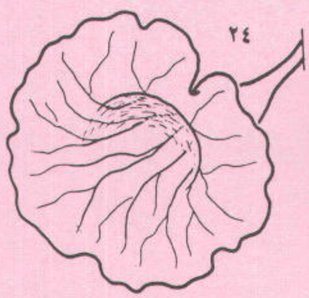
٢٣ ـ الورقة اللازندية sessile هي التي لا سويق لها (أ): يمكن للنصل أن يمتد على شكل أذينات حول









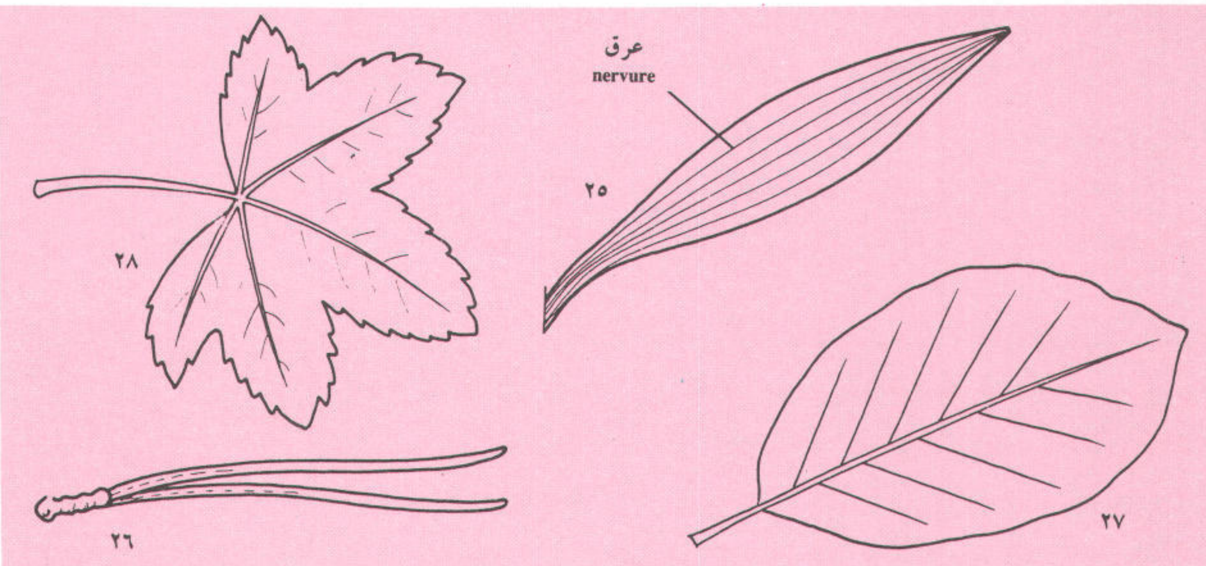


الساق، فتتشكل أوراق أذينيّة auriculée أو معانقة embrassante (ب)، أو يمتد على طول الساق فتتشكل ورقة قَنْفاء (ملتصقة بالساق) décurrente .

٢٤ ـ سويق الورقة الترسية Pelté يتعلق بالساق عند نقطة مركزية من وجه النصل الخلفي . مثال: السُّرَّة الصخرية .

أشكال العروق .

تظهر العروق على صفحة النصل، وهي تشكل امتدادات وتفرعات للسويق وتختلف في درجة بروزها . هذه العروق هي هيكل الورقة كما هي طريق وصول النسغ . طريقة ترتيب العروق على النصل غالباً ما تكون واحدة في النباتات من نفس النوع أو الفصيلة .



٢٥ ـ وضعية العروق تقريباً متوازية Paralléles. مثال: لسان الحمل، و نباتات الفصيلة الزنبقية والنجيلية.

٢٦ ـ عرق واحد في النصل (وحيد العرق Uninervé)، استحال معه إلى مسلة aiguille. مثال: الصنوبر، العرعر، التنّوب.

٢٧ ـ العروق الريشية Pennées هي في وضعية أسنان المشط المزدوج. مثال: الزّان والكستناء.

٢٨ ـ العروق المتصَبِّعة: Digitées هي في وضعية أصابع اليد المفتوحة. مثال: الخبازة، الخروع.

الورقة (٢)

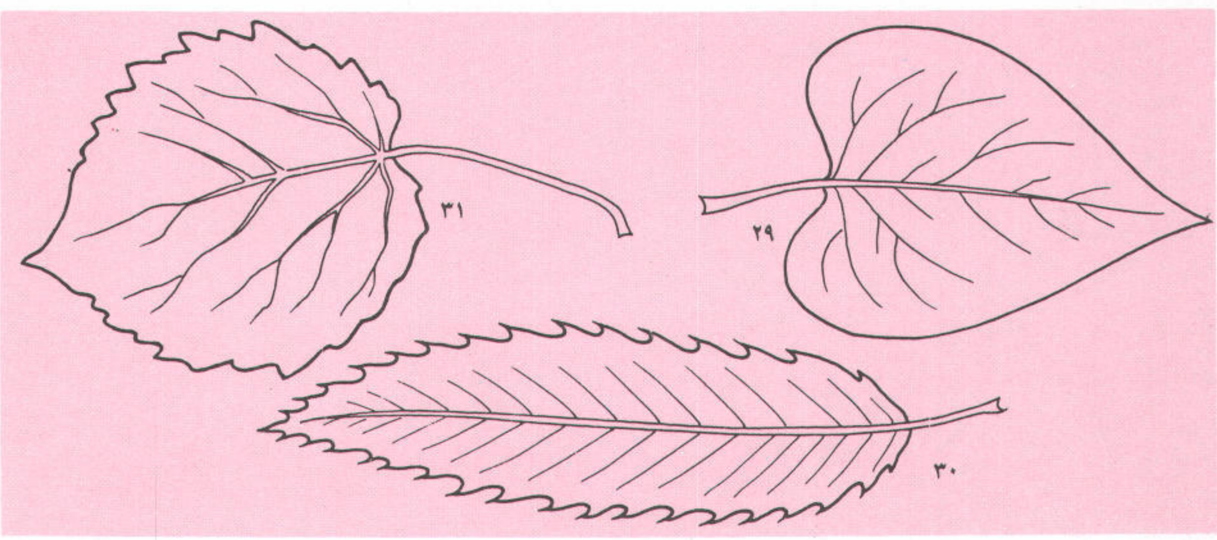
أشكال النصل وتسنيناته وتخريماته تسمح بايراد التصنيف التالي:

الأوراق البسيطة: تتألف الورقة البسيطة من نصل وحيد تحف به تسنينات تختلف في درجة تقعّرها.

٢٩ ـ نصل بسيط Simple. حافة بدون تسنينات. مثال: الليلك.

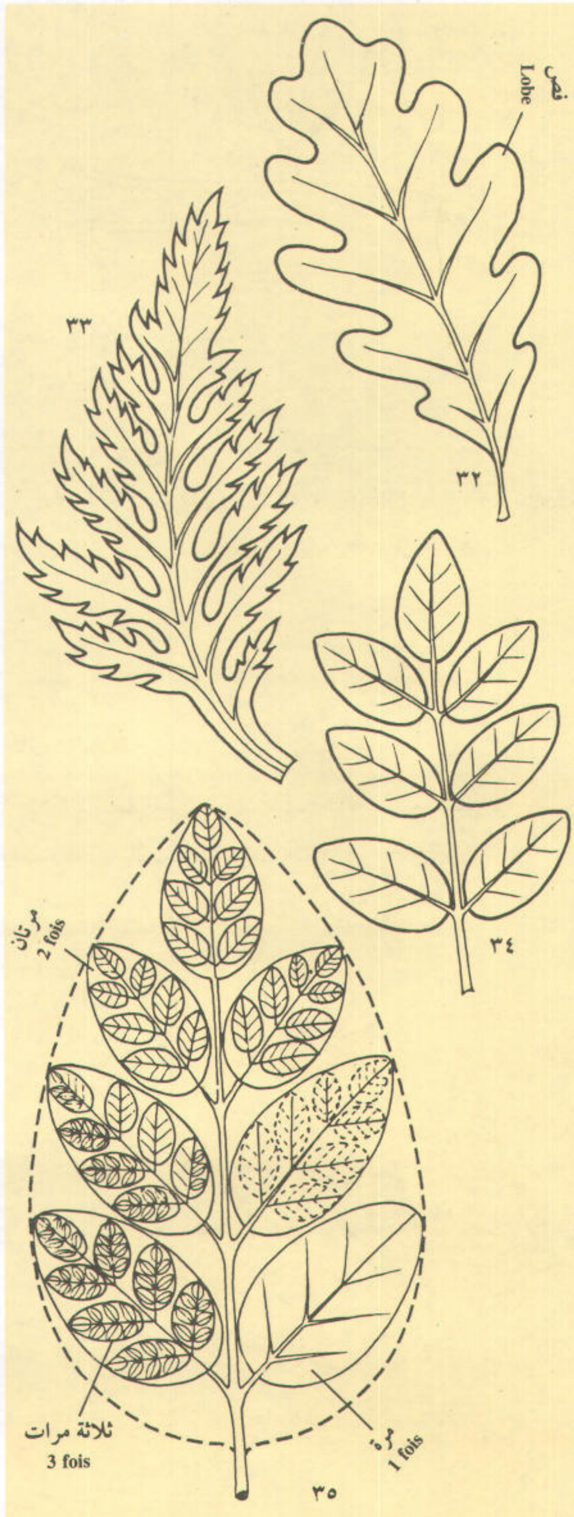
٣٠ ـ نصل مسنّن Denté. حافة ذات تسنينات حادة ومستدقّة. مثال: الكستناء، القراص.

٣١ ـ نصل محزّز Crénelé. حافة ذات تسنينات مستديرة. مثال: الحور الأسود.



٣٢ ـ نصل مفصّص Lobé. حافة ذات تخريمات عريضة مستديرة. مثال: السنديان.

التمييز بين الأوراق البسيطة الريشية المشرَّمة Pennatipartites والمريَّشة Pennatiséqueés يستند إلى مدى عمق تخريمات النصل.



٣٣ ـ الورقة الريشية المشرمة لا يصل التخريم فيها إلى وسط النصل، وعروقها ريشية Penneés.

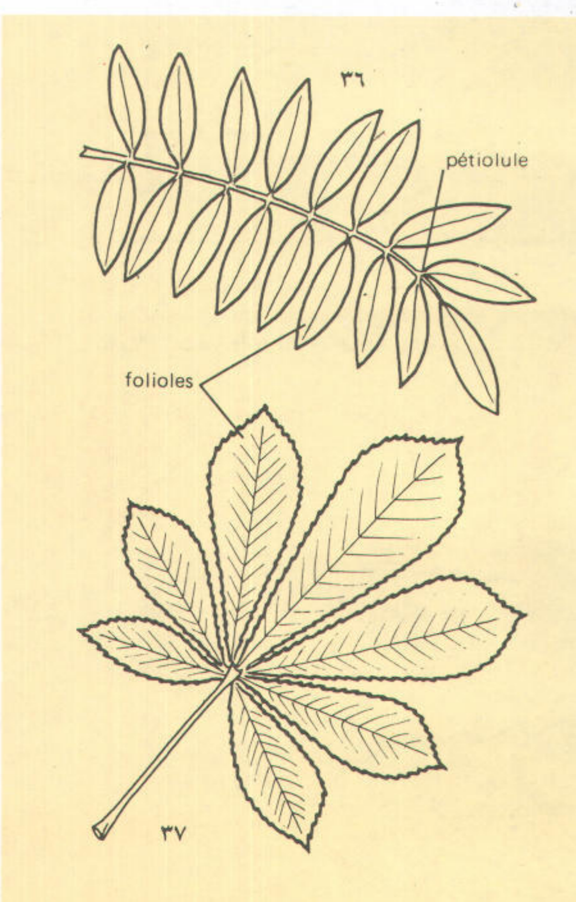
٣٤ ـ الورقة المريّشة، تصل التخريمات إلى العرق المحوري.

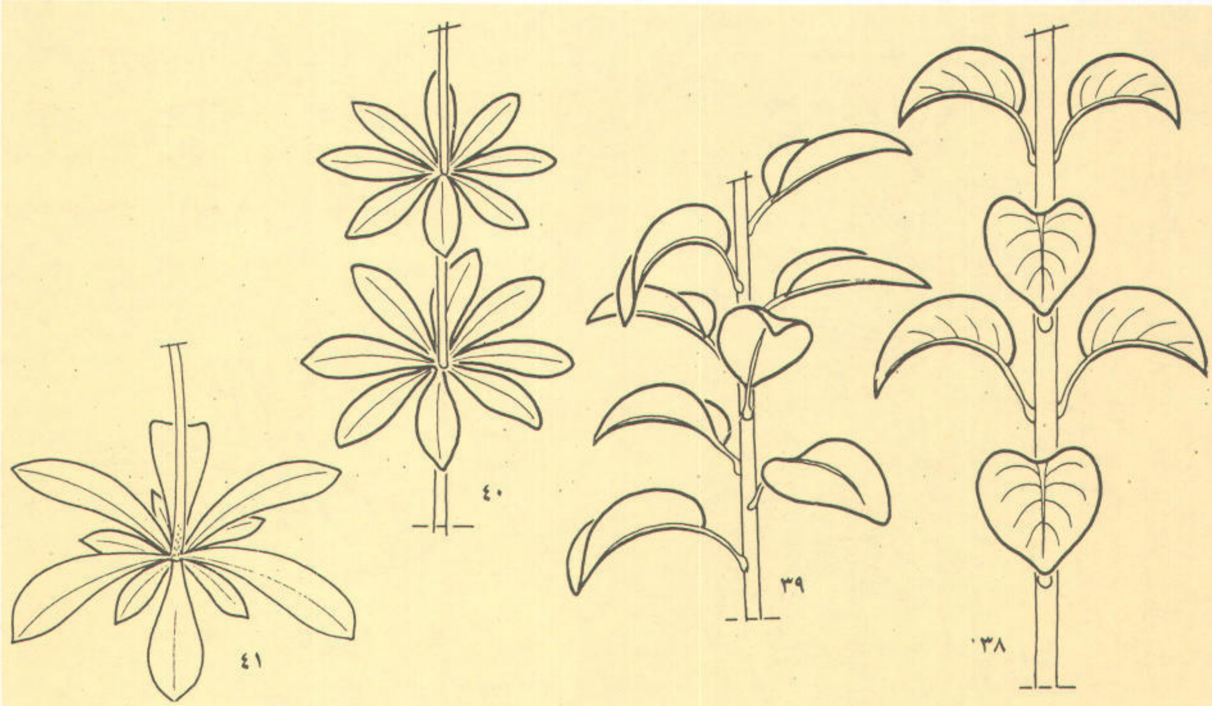
٣٥ ـ رسم لورقة مشرّمة ثلاثة مرات.

الأوراق المركبة: تسمى الورقة مركّبة عندما يتحول كل تخريم فيها إلى وُريقة تتخذ لها بوضوح شكل ورقة صغيرة مجهزة بسويقها الخاص الذي يربطها إلى الساق.

٣٦ ـ تكون الورقة المركبة ريشية Penneé عندما تتوزع الوريقات على حافتي العرق كما تتوزع بُرائل ريشة الأوز. مثال: الزهرة المدرّة.

٣٧ ـ تكون الورقة المركبة راحية Palmée أو مصبّعة Digitée عندما تبدو أجزاؤها على شاكلة أصابع اليد المفتوحة، وتجتمع جميعها في نقطة مشتركة. مثال: الكستناء الهندية.





وضعية الأوراق: يمكن للأوراق أن تتخذ على الساق وضعيات مختلفة الأشكال: متقابلة Opposées، متعاقبة alternes دوّارة Verticillées.

٣٨ ـ أوراق متقابلة. زوج متقابل من الأوراق عند مستوى كل عقدة. مثال: البقس ـ الفصيلة الشفوية.

٣٩ ـ أوراق متعاقبة، منفردة على الساق، واحدة في كل عقدة. مثال: الزيزفون.

٤٠ ـ أوراق دوارة تجتمع عند كل عقدة في مجموعات يفوق عدد أوراقها الاثنين، حول الساق. وقد تجتمع في دوارة واحدة ثلاث أوراق أو أكثر تتوزع على شكل تاج. مثال: الجويسئة العطرية.

٤١ ـ أوراق على شكل وُرَيدة Rosette مفتوحة قريبة من القاعدة على مستوى الأرض. مثال: حشيشة الدهن، زهرة الربيع المرجيَّة.

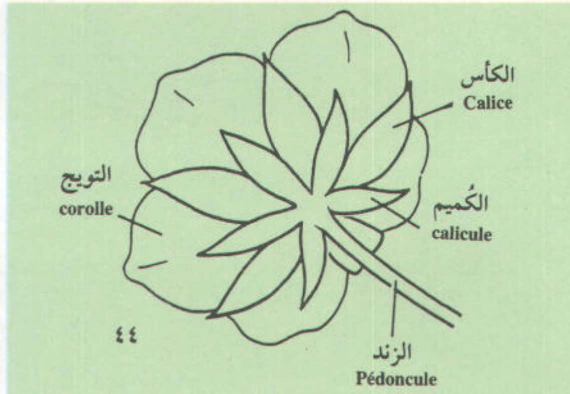
الزهرة (١)

الزهرة هي نوع خاص من البراعم أو الزمعات Bourgeons، وتعتبر عضو التكاثر الجنسي عند النبات، إنها الوسيلة الأساسية للمحافظة على استمرار النوع، ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة. أعضاء الزهرة التناسلية هي الأسدية Etamines وهي الأعضاء الذكرية، والمدقة Pisitil وهو العضو الأنثوي. لذلك فإن الزهرة تعتبر عادة خنثى من الناحية الجنسية باعتبارها تضم الجنسين معاً. ولكنها أحياناً لا تضم إلا أعضاء من جنس واحد.

ومن الناحية التركيبية تعتبر الزهرة كاملة إذا ضمّت كأساً Calice وتويجاً Corolle وأسدية ومدقة. فإذا ما نقص أحد هذه الأعضاء أصبحت زهرة غير كاملة. حامل الزهرة هو الزند Pédoncule الذي توجد على قاعدته ورقة صغيرة هي القنابة Bracteé تختلف في شكلها عن باقي أوراق النبات. إذا ما نقص الزند سميت الزهرة عندها لازندية Sessile. وتسمى الزهرة منتظمة régulière أو غير منتظمة irregulière تبعاً لتناسقها الشعاعي أو بين جنبيها. وقد تكون الزهور وحيدة أو مجمعة في أشكال ازهرار متنوعة.

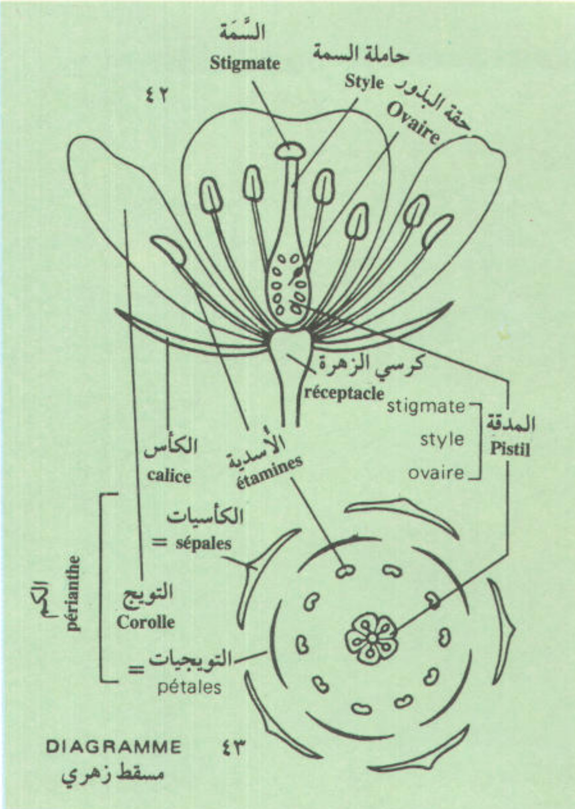
الزهرة الكاملة

٤٢ ـ ٤٣ ـ تكون مجهزة بـ كُمّ Périanthe وهو يضم الكـأس والتـويـج والجش androcée (وهـو مجمـوعـة الأسدية) والوزيم أو المدقة والذي يضم السِّمَة Stigmate وحاملتها le style والمبيض أو حُقّه البزور L'ovaire .



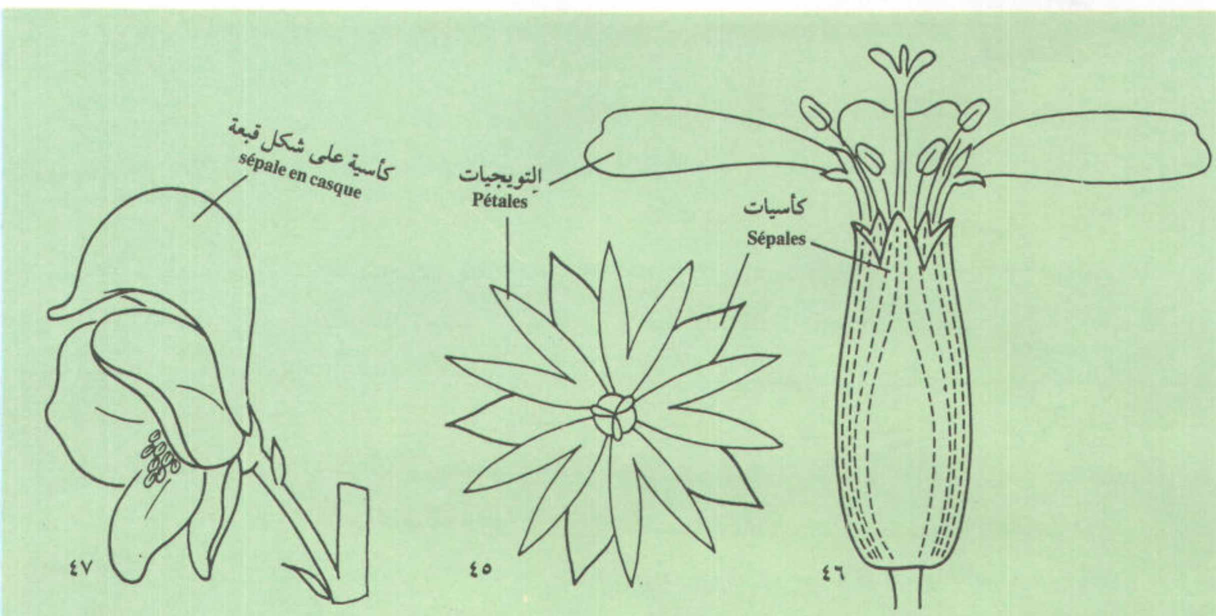
٤٤ ـ الزهرة كما ترى من أسفل، ويظهر الكم وهو يضم الكـأس الـذي يتـألف من الكـأسيـات Sépales، والتويج الذي يتألف من التويجيات Pétales، والزند وهو فرع من الساق la tige يلعب دور حامل الزهرة.

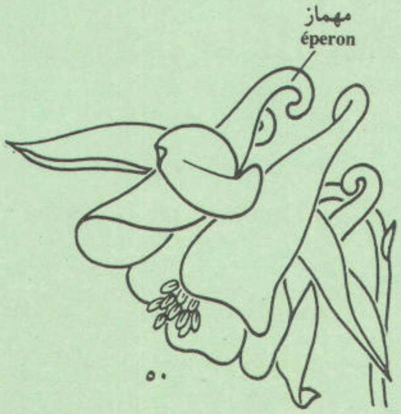
الكـأس: هو الغلاف الخارجي للزهـرة، يتألف من كـأسية واحـدة أو عدة كـأسيات، وغـالباً مـا يكون لـونه أخضـر. بعض الزهـور فيهـا كـأس إضـافي هـو الكميم Calicule . كأسيات الزنبق الأبيض لها لون التويجيات، لذا يطلق عليها اسم الكأسيات التويجية Pétaloïdes .



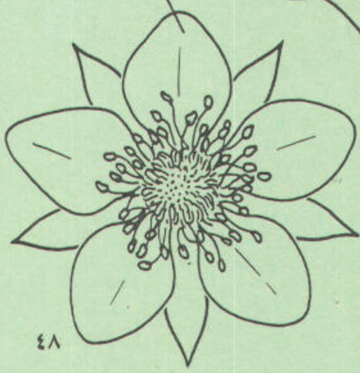
٤٥ ـ كـأس ذو كـأسيـات منفصـلة Dialysépale : الكـأسيـات منفصلة الـواحـدة عن الأخـرى. مثـال: النجمية.

٤٦ ـ كـأس متحـد الـكـأسيـات Gamosépale . الكأسيات ملتحمة في جزء منها لتشكل قصيبة مسننة Un tube denté . مثال: الصابونية.

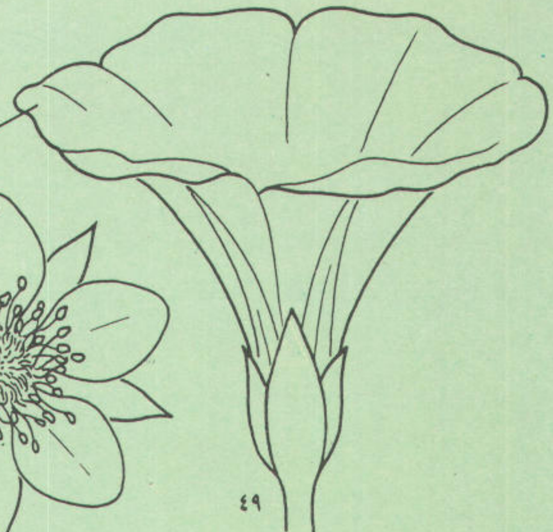




٥٠



٤٨



٤٩

٤٧ ـ كأس إحدى كأسياتـه على شكل قبعـة Casque مثال: زهرة البيش موش.

التـويج: هـو الغـلاف الـداخلي للزهـرة يتـألف من مجمـوعة التـويجيات. يلعب التـويج دوراً مهمـاً: لـون التـويجيات، والعـطر الذي تبثـه، وسكـر غـدد الـرحيق nectaires الموجودة عند قاعدة التويجيات، تجذب إليها الحشـرات التي تؤمن عملية الإخصـاب Fécondation. في بعض الأحيان قد تتواجد غدد الرحيق على الأوراق أو على السويقات Pétioles.

٤٨ ـ تـويـج ذو تـويجيـات منفصلة Dialypétale: التويجيات منفصلة الواحدة عن الأخـرى. مثال: عشبـة القوى المنتصبة، والحشيشة المباركة.

٤٩ ـ تويج متحد التويجيات Gamopétale:

التويجيات ملتحمة على امتدادها، فتؤلف تويجاً على شكل قمع. مثال: لبلاب الحقول وزنبق الوادي.

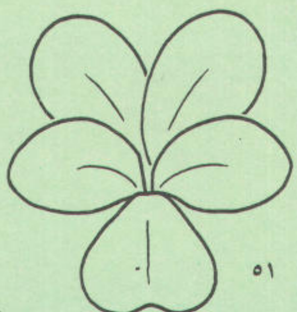
٥٠ ـ تـويج لـه تويجيـة على شكل مهمـاز éperon. مثال: الانقوليا والبنفسج.

الزهرة المنتـظمة: تكـون أقسامهـا متناسقـة بالنسبـة لمركزها (٤٨). مثال: الحشيشة المباركة.

الزهرة غير المنتظمة: فيها تنـاسق بين جانبين فيهـا، أي بالنسبة لمسطحها. وهذا يعني أن فيها نـاحية يسـرى وناحية يمنى (٥١ ـ ٥٢) مثال: البنفسج مثلث الألـوان، وزهرة الحواشي المائية.

٥٣ ـ منظر للوجه يظهر تناسقاً بين جانبيه.

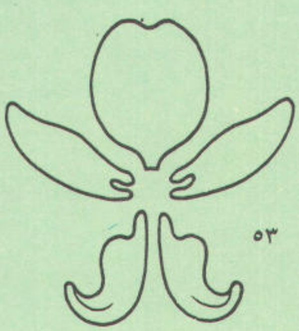
٥٤ ـ زهـرة غيـر منتـظمـة ذات تـويـج ثنـائي الشفـة Bilabiée اثنان من تويجياته يشكلان الشفة العليا، وثلاثة أخرى تشكل الشفة السفلى. مثال: القريص الأبيض.



٥١



٥٢



٥٣



٥٤

الزهرة (٢)

الجش والوزيم (أو المدقة) هما عضوي التناسل الذكري والأنثوي في الزهرة.

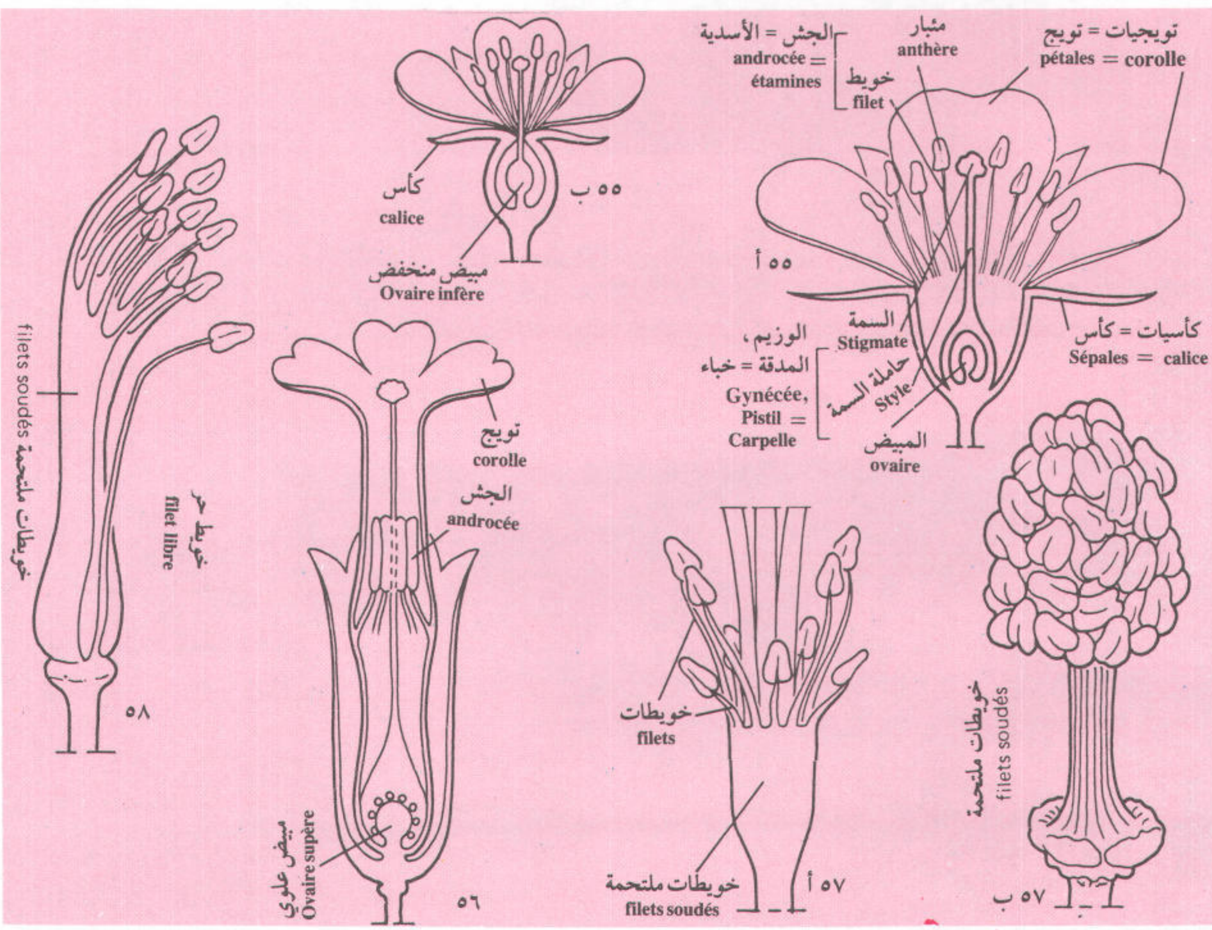
٥٥ ـ مقطع لزهرة البرقوق الشائك Prunellier. يظهر فيه الكأسيات، التويجيات، الأسدية والمدقة، أسدية الجش تتألف من خُوَيْط filet ومن مئبار (أو متك) anthère. في وسط الرسم تظهر المدقة (أو الوزيم) والتي تتألف من حقة البزور (أو المبيض)، وهو الجزء المستدير الذي يضم البزيرات، ومن حاملة السمة والسمة. هذا الجش وهذا التويج يطلق عليهما صفة «محيطيّ» أو «حول المبيض» Périgynes نظراً لأن الأسدية والتويجيات ترتكز حول المبيض على الكأس (أ). في الحالة التي يلتحم بها الكأس والمبيض يطلق على المبيض صفة «المبيض المنخفض» infère، وكل ما تبقى يسمى «فوقي» أو «فوق مبيضي» épigyne.

٥٦ ـ الجش والتويج يسميان «سفليّ» أو «تحت مبيضي» Hypogynes نظراً لأن الأسدية والتويجيات ترتكز تحت المبيض، الذي يسمى «المبيض العلوي» Supère.

الجش: الأسدية تحتوي على الطلع (اللقاح) Pollen وغالباً ما يكون عددها محدداً في كل فصيلة أو في كل رتبة. عند ثنائيات الفلقة، الرَّقمين ٢ و ٥ واضعافهما هي الأكثر تواتراً، أما عند وحيدات الفلقة فإن الرقم ٣ وأضعافه هو الذي يتكرر.

٥٧ ـ يسمى الجش «أحادي الأخوة» monadelphe عندما تكون الخويطات والأُسدية ملتحمة إما عند القاعدة فقط (أ) وإما بشكل كامل (ب).

٥٨ ـ يسمى الجش «ثنائي الأخوة» Diadelphe عندما تكون تسعة (٩) أسدية من أصل عشرة (١٠) ملتحمة بخويطاتها وتبقى سداة واحدة (١) حرة. مثال: اللوطس القريني.



٥٩ ـ يسمى الجش «متعـدد الأخوة» Polyadelphe، عندما تتجمع الأسدية في عدة حُزم. مثال: الهيفاريقون.

٦٠ ـ يسمى الجش «ملتحم المـآبـر» Synanthéré عنـدما تكـون الخويـطات حـرة، بينمـا تشكـل المـآبـر بالتحامها، جُلبة[1] تخترقها حـاملة السمة. زهـرة لُسَينية ligulée: الطرخشقون (أ) زهيرة: زهرة الربيع (ب).

٦١ ـ يسمـى الجش «مـختـلف زوجي الأسـديـة» Didyname عندما يضم أربع أسدية اثنان منهـا طويـلان واثنان قصيران. مثال: القمعية الأرجوانية.

٦٢ ـ يـسـمـى الـجش «مـخـتـلف الأربـع» Tétradyname، عندما يضم ست أسدية أربعة منها طوال واثنتان قصيرتان. مثال: نباتات فصيلة الصليبيات.

الوزيم: أو المدقة، هو عضو أكثر تغيراً وأكثر تعقيداً من الجش. يحتـوي على الأقـل على خبـاء Carpelle (٥٥) مؤلف من مبيض (أو حقة البزور) (حُجَيرة) وسِمة وحاملة السمة. وهو بصورة عـامة يحتـوي على عدد من الأخبية، حرة أو ملتحمة فيما بينهـا، وبالتـالي على عدد مماثل من الحجيرات والسِّمات.

٦٣ ـ مدقة مؤلفة من عدد من الأخبية الحرة عند عشبة البـواسير (أ) وعنـد شقّار الفصـح (ب)، وتعلوها حـاملة سمة طويلة وأريشـة[2].

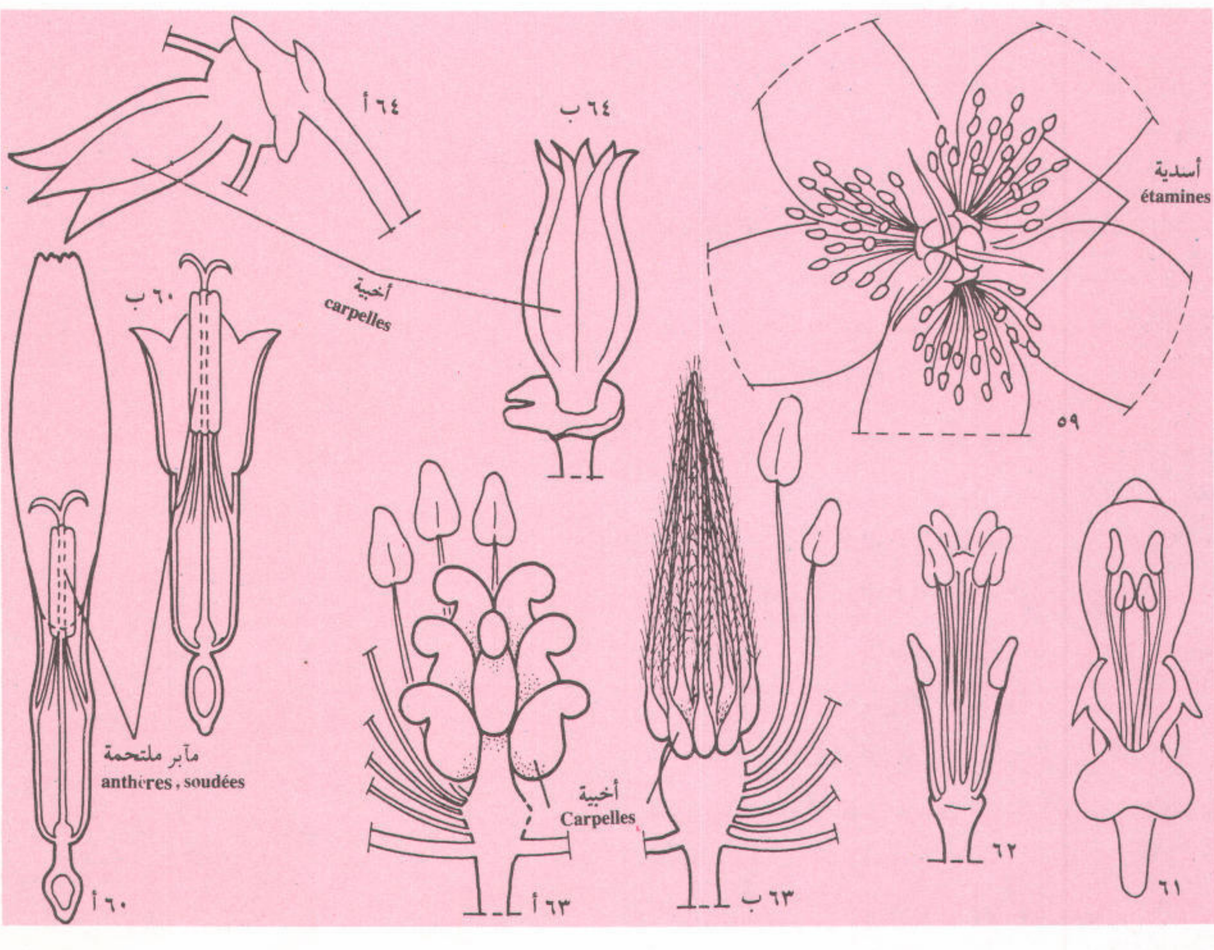
٦٤ ـ مدقة مؤلفة من خمسة أخبية، حرة عنـد الرأس وملتحمة عند القاعدة. مثال: البيش موش (أ) والخـربق الأسود (ب).

٦٥ ـ مـدقة مؤلفـة من خمسة أخبيـة تكون مبيضـاتها ملتحمة، ولكن حامـلات السمات الخمسـة حرة مثـال: الكتان البري.

٦٦ ـ مدقة مؤلفة من ثلاثة أخبية ملتحمة كلياً، كما عند

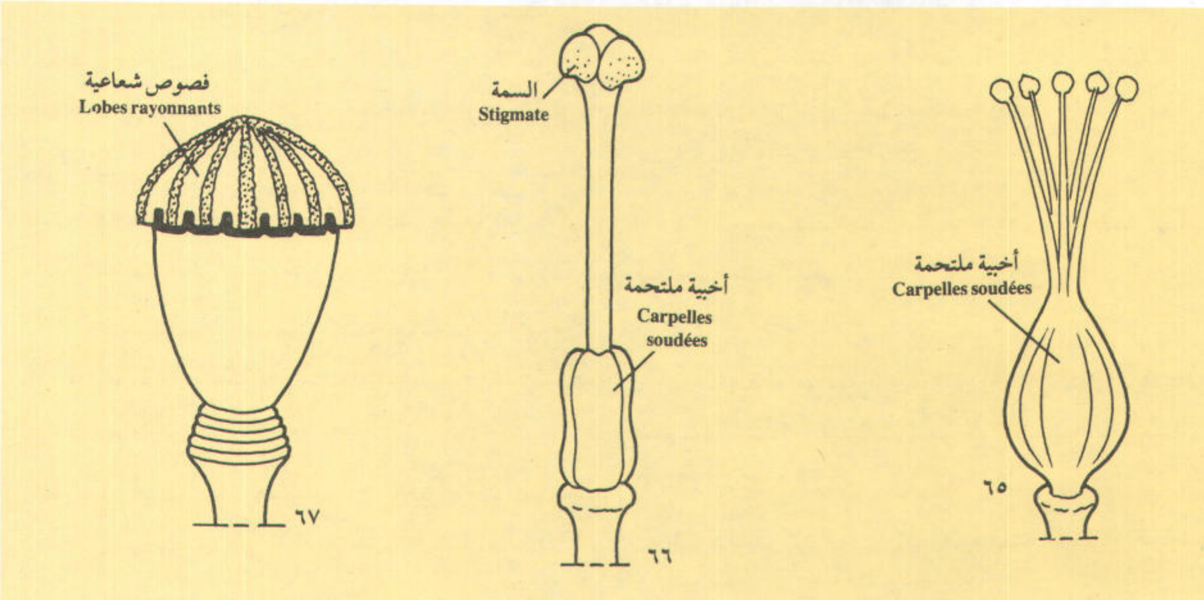
(١) الجلبـة هي شكـل أنبـوبي أسـطواني يكتنف في داخله قضيبـاً.

(٢) أريش plumeux شبيه بالريش. فيه وبر على شكل ريشة عصفور.

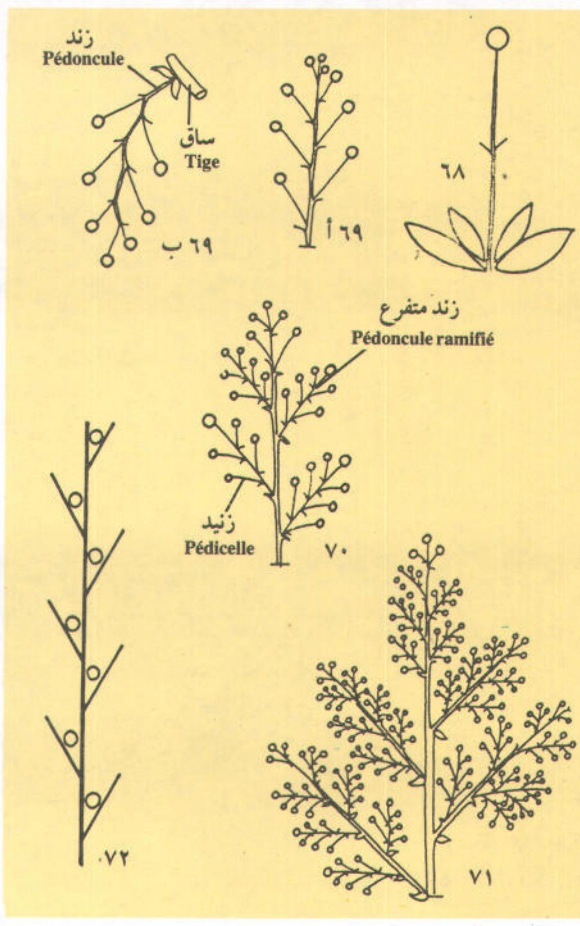


السـوسن، في مبيض بثلاثـة حجيـرات، وحـاملة سمـة واحدة تنتهي بسمة كُرَيْويَّة (مؤلفة من كُريّات) فيها ثلاثـة فصوص قصيرة. مثال: التوليب.

٦٧ ـ مدقة، تتسع قمة مبيضها لتؤلف اسطوانة السمة. فيها عدد من الفصـوص الشعاعيـة كما عنـد الخشخاش المنثور



الازهرار



القسم المزهر من النبات يتألف إما من زهرة وحيدة أو من عـدة زهرات. وغـالباً مـا تكون الـزهرات المتعـددة محمولة بزند واحد مشترك. وقد تنتظم أشكـال الازهرار المتعـدد في نظم مشتـركة: عنـاقيد، خيمـات أو أعذاق سنمات، سنمات عناقيد أو خيمات أو رؤيسات. وهناك أيضـاً سنمـات السنمـات. وسنستعـرض هـذه النظم المشتركة لاشكال الازهرار.

٦٨ ـ نبات يحمل زهرة وحيدة.

العنقود: la grappe. هو شكل ازهرار يتألف من عدد من الزهور زنودها متساوية تقريباً يحملها ساق أو محور هو امتداد زند العنقود. وعادة لا توجد زهرة في نهاية العنقود.

٦٩ ـ رسم بيـاني للعنقود (أ) نمـوذج من عنقـود مـع الساق والزند: الكشمش الأحمر (ب).

٧٠ ـ في العنقود المركب، يمكن للزنـود الجانبية أن تتفرع إلى عناقيد تتصل بسـاق (الزنـد المتفرع) العنقـود الأصلي. مثال: الكرمة.

٧١ ـ **العثكول**: La panicule هو مجموعة من العناقيد

المركبة زنودها طويلة وغير متساوية معلّقة على شكل دوّارات Verticilles وتتخذ في مجموعها شكل الهرم. مثال: حبق الراعي.

السنبلة L'epi. تتألف من مجموعة من الزهور التي لا زنود لها، فهي متصلة بالساق مباشرة.

٧٢ - رسم بياني لسنبلة بسيطة.

٧٣ - رسم بياني لسنبلة مركبة.

٧٤ - قد تكون السنبلة كثيفة، طويلة تسقط عادة: تسمى عندها القِدَّة le chaton. مثال: شجرة البندق.

العِذق: Le Carymbe. هو عنقود أو خيمة زائفين، زنوده الزهرية غير متساوية الطول، وتكون زهوره في مستوى واحد تقريباً.

٧٥ - رسم بياني لازهرار على شكل عِذق بسيط. مثال: الكمثرى (أ) وعذق مركب. مقال: الأخلية (ب).

الخيمة: L'ombelle. زنودها تنطلق من نقطة واحدة، وهي متساوية الطول، لذا فإن الزهور تنتظم في «خيمة» قاعدة الزنود مغلفة عادة بقُناب involucre.

٧٦ - رسم بياني لازهرار على شكل خيمة بسيطة. مثال: شجرة الكرز (أ)، الحلبلاب (ب).

٧٧ - قد تكون الخيمة مركبة من خييمات، الأمر الذي نجده عند معظم نباتات فصيلة الخيميّات. مثال: السفندوليون.

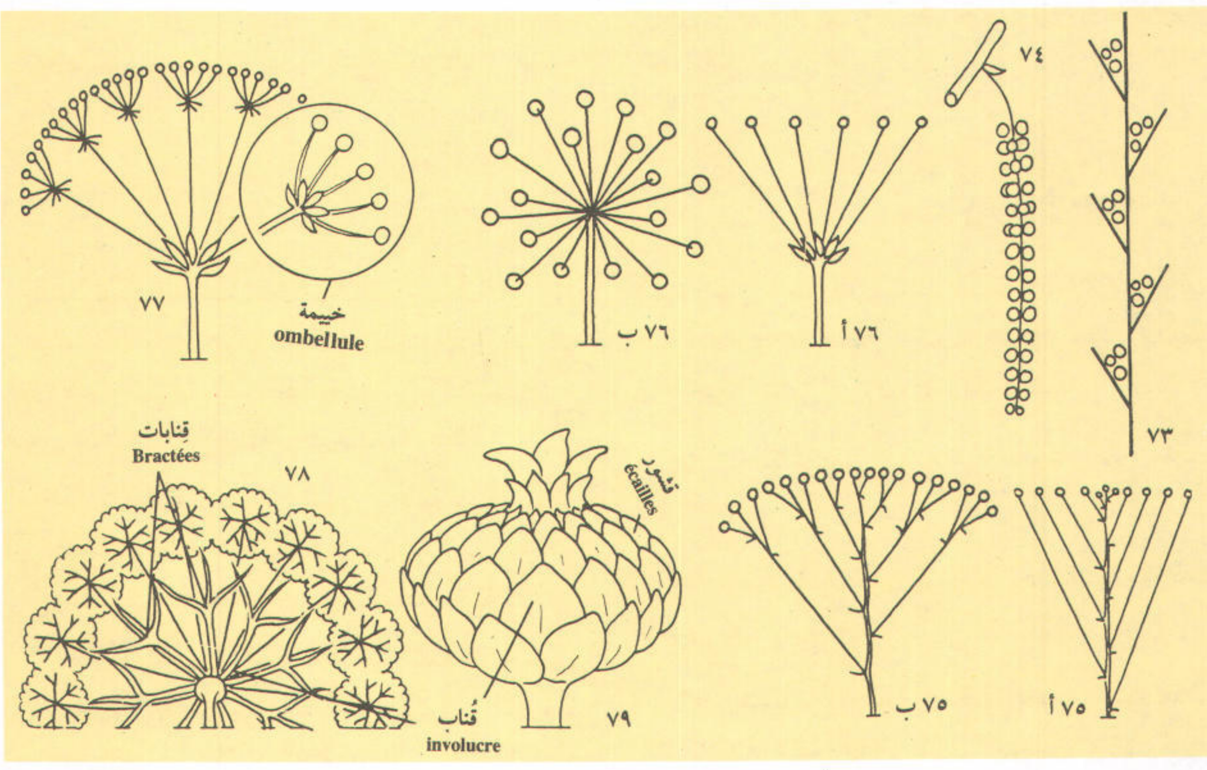
٧٨ - عند قاعدة زنود الخيمة، تاج من القنابات يشكل القناب. مثال: الجزر البري.

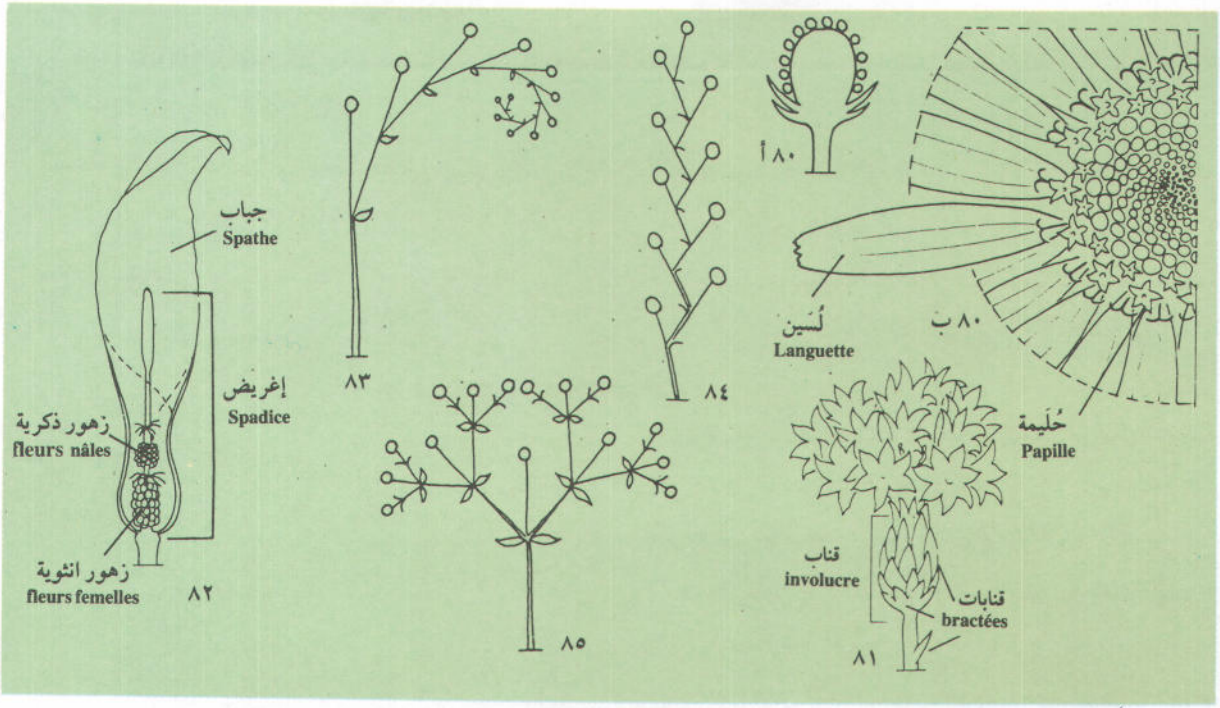
٧٩ - قمع بلوطة السنديان هو قناب مؤلف من قشور صلبة تقبع على قاعدة الثمرة، وهي لا تغطي إلا ثمرة واحدة.

الرؤيس: le capitule هو مجموعة من الزهور الصغيرة على شكل سنبلة كثيفة جداً، هذه الزهور تتجمع على انفراج في الزند يسمى كرسي الزهرة Réceptacle.

٨٠ - رسم بياني لرؤيس (أ) بالمقارنة مع البنفسج (٦٨)، فإن زهرة الربيع (ب) لا تبدو وكأنها زهرة وحيدة بل مجموعة من الأزهار، كل لُسين أبيض هو زهرة، وكل حُليمة صفراء في المركز هي أيضاً زهرة. الزهور الصفراء فقط فيها أسدية، تشكل جُشاً ملتحماً androcée synanthéré (٦٠ ب).

٨١ - شكل آخر من أشكال الرؤيس: زهرة الترنشاه، في أسفل الرؤيس، هناك ورقة صغيرة: القِنابة. هناك قِنابات أخرى تشكل قُناب الرؤيس.





الأغـريض: Le Spadice (٨٢)، وهـو سنبلة كثيفـة تنتهي في نبات الأروم بهراوة عقيمة مغلّفة بقمع غشائي هو الجباب Spathe.

السنمـة La Cyme. ازهرار تنتهي محـاوره الرئيسية بزهرة، هذه المحاور تتفرع عند أسفل كل زهرة بفرع أو فرعين جانبيين.

٨٣ ـ تكـون السنمة آحـادية النِّتـاج Unipare عندما تحمل كل زهرة فرعاً جانبياً واحداً ينتهي بزهرة. إذا كان التفرع من جهة واحـدة، تسمى السنمـة عنـدها عقـربية Scorpioïde. مثال: أذن الفأر.

٨٤ ـ إذا كان التفرع من الجهتين، تسمى السنمة في هذه الحالة حلزونية hélicoïde. مثال: الزنبق.

٨٥ ـ تسمى السنمة أنثى ثنائية المولودة bipare عندما تحمل الزهـرة فرعين جـانبيين ينتهي كل منهمـا بزهـرة. مثال: النجمية.

الثمرة

الثمـرة هي النتيجـة النهـائيـة لنضـوج حُقّـة البـزور (المبيض) الملقحة، وهي تضم البيضات التي أصبحت بذوراً قادرة على أن تنبت، بعد وقت قليل، نباتاً من النوع نفسه. هناك فئتين من الثمار: اللحمية والجافة.

الثمرة اللحمية Charnu. البذور محاطة بلب تارّ (أي كثير العصارة) تغلفه قشرة ناعمة. وقد تكون البذور داخل نواة وسط اللب. عندما تنضج الثمرة تنفصل وتسقط.

٨٦ ـ يظهر هذين الرسمين البيـانيين ثمرتين لحميتين مقـطوعتين: هما من نـوع ذات النـواة لأن لب البـزرة أو البذرة موجود داخل غلاف الثمرة الداخلي endocarpe أو النواة، الذي يوجد بدوره داخل السَّوْدَق mésocarpe أو لب الثمرة، الذي تحيط بـه الحثاة épicarpe أو قشـرة الثمرة الخارجية. مثال: الزيتون (أ)، الكرز (ب).

٨٧ ـ أحياناً يكـون للنواة قشـرة سميكة جـداً. مثال: الدراقن.

٨٨ ـ قد لا تكون قشرة النواة سميكة ولكنها مع ذلك قاسية. مثال: التفاح.

٨٩ ـ عندما تكون البذور داخـل اللب مباشـرة تسمى الثمرة عندها عنبية baies. مثال: العنب.

في الثمار الجافة لا تكون البذور عادة داخل اللب مباشرة. الغلاف الجاف والصلب بصورة عامة يشكل علبة تنفتح تلقائياً بسهولة أحياناً وبصعوبة أحياناً أخرى.

الثمار الجافة غير المنفتحة. Fruit sec indéhiscent. الثمرة لا تنفتح لكي تحرر البذور، تنفصل عن النبات، بمساعدة الهواء غالباً، وتسقط على الأرض. بعد تحلُّل الغلاف تبرز النبتة المتولدة من إنبات البذرة.

٩٠ ـ في الأخين Akène، البذرة الوحيدة لا تلتصق بالجدار. الأخين هنا، كما هي الحالة عند كثير من نباتات فصيلة المركّبات، تعلوه قنزعة aigrette حريرية موصولة إلى سويقة، لتحملها الريح بسهولة.

٩١ ـ عند نباتات الفصيلة الشفوية هناك أربعة ثمرات في كل زهرة تؤلف أخين رباعي Tétrakène.

٩٢ ـ ثمار نباتات الفصيلة الخيمية هي عادة من ذات الخباء المزدوج أو الأخينات التوأم المتولدة من زهرة واحدة.

٩٣ ـ البُرَّة Caryopse هي الثمرة التي تلتصق جدرانها إلى حد الالتحام بالبذرة الوحيدة التي تحتويها، كما هي الحال عند نباتات الفصيلة النجيلية.

٩٤ ـ الجَناحيّة Samare هي أخين محاط بجناح غشائي مثال: البوقيصا الحقلية.

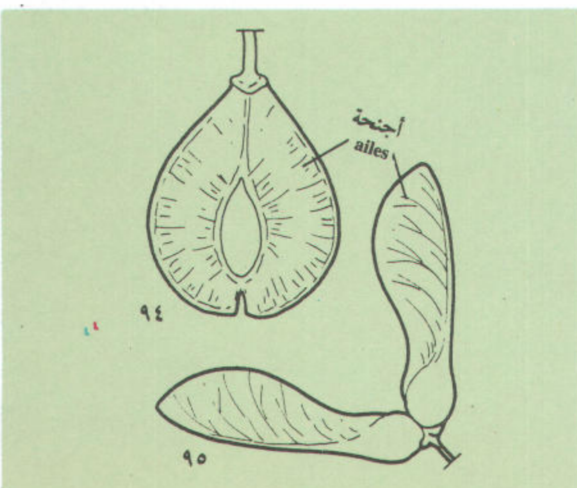
٩٥ ـ أحياناً تتولد جَناحيتان توأمان من زهرة واحدة: مثال: القيقب.

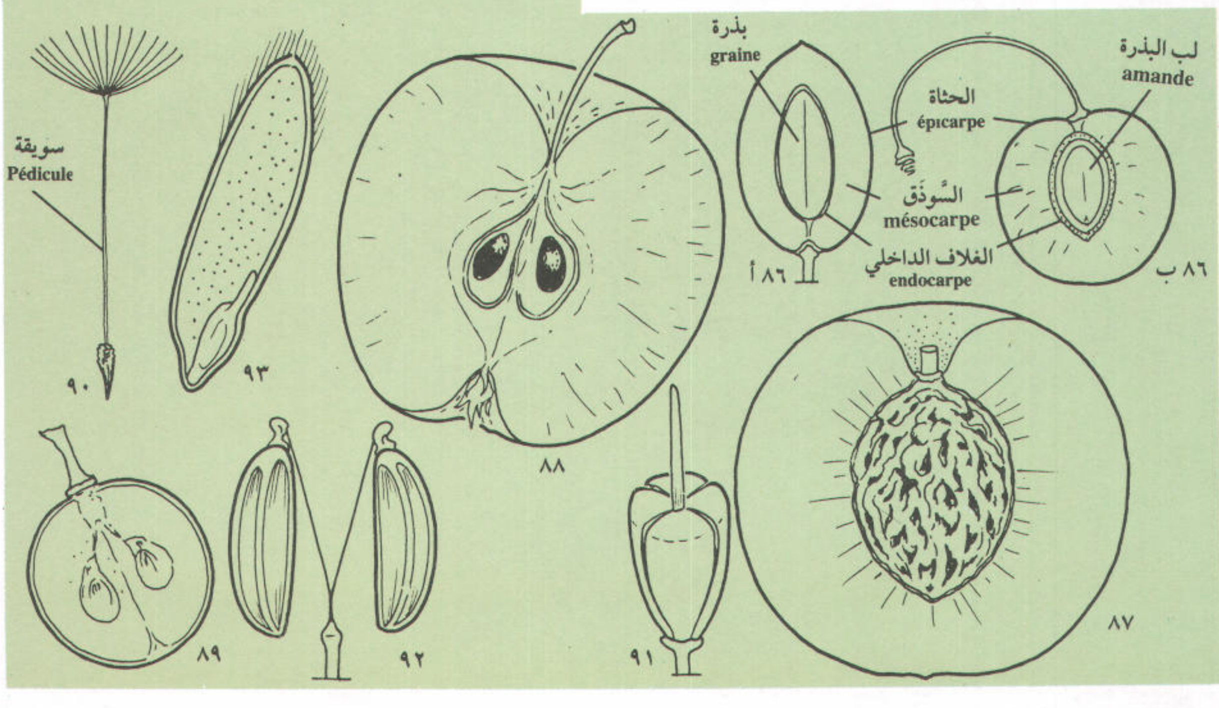
الثمار الجافة المتفتحة. Déhiscent. تنفتح تلقائياً عند النضج لتحرر البذور.

٩٦ ـ القرن gousse هو ثمرة جافة متفتحة متأتية من خباء واحد (أ). عند النضج ينفتح تلقائياً إلى مصراعين (ب)، البذور موجودة على طرفيهما. مثال: البازيلاء.

٩٧ ـ الخردلية Silique تتألف من غشاء مشدود يشكل إطارها ويحمل بذورها على حافتيه عندما ينفتح مصراعيه. مثال: المنثور.

٩٨ ـ العُليبة أو الجرو Capsule هي ثمرة جافة تترك المجال لبذورها لأن تخرج إما عن طريق المصاريع (أ)





مثـال: البنفسج، وإمـا عن طريق شقـوق (ب). مثـال: الخشخاش المنثور.

الثمار المتعدّدة. Fruits multiples. تتـأتى من زهور لها أخبية حرة تصبح ثماراً جافة أو لحمية تحملها كرسي الزهرة.

٩٩ ـ مقـطع لثمرة الفـرامبـواز حيث نـلاحظ البـزور الصغيرة الملتصقة بكرسي الزهرة.

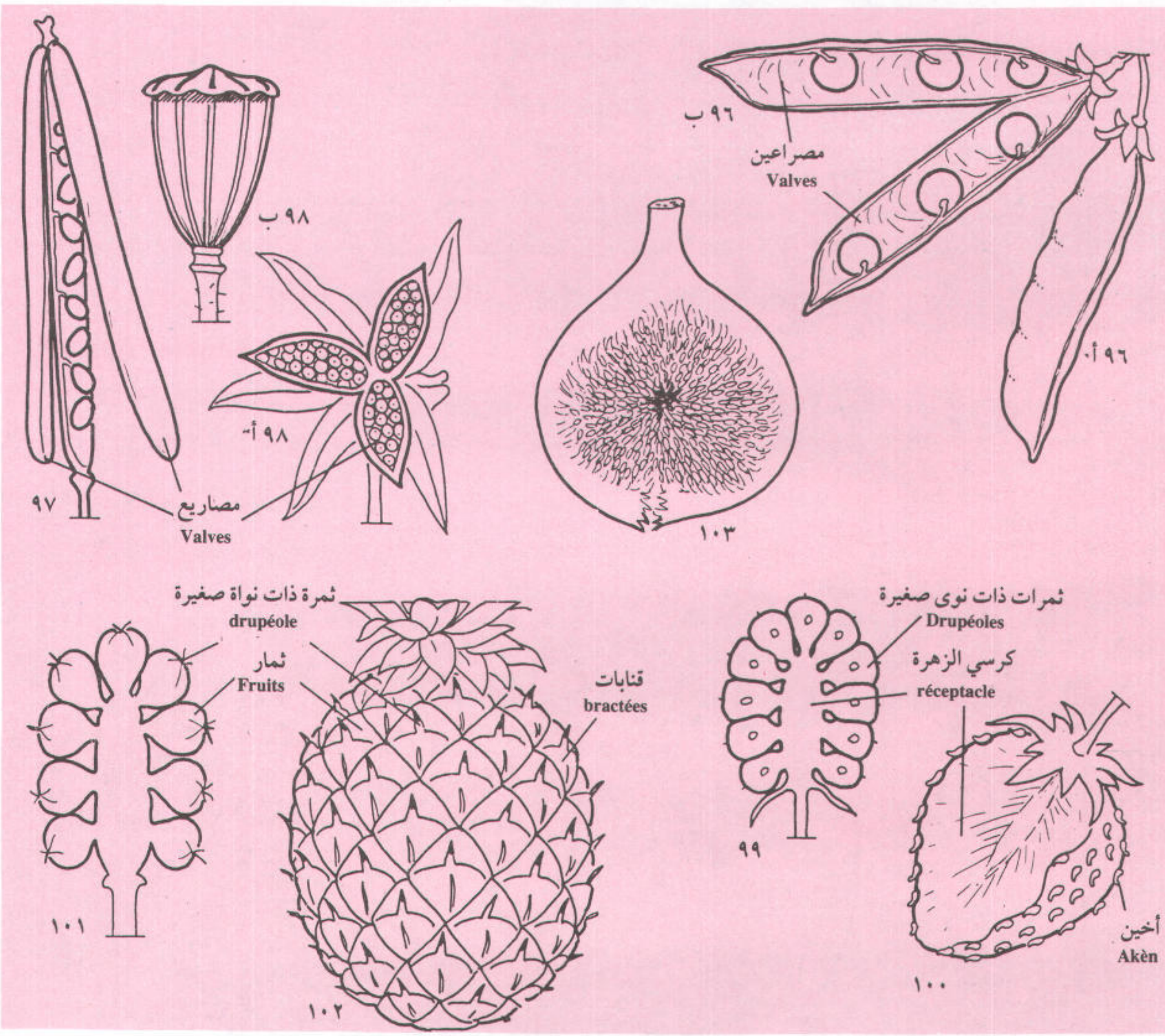
١٠٠ ـ في ثمـرة الفريـز كرسي الـزهرة كبيـر وله لب سميك وكثير العصارة عند نضجه، يحمـل على سـطحه عدداً كبيراً من الأخنيات.

الثمـار المـركّبـة F. Composés وتتـأتى من ازهـرار متراص.

١٠١ ـ إنها حالة الثمار ذات النوى الصغيرة في ازهرار التوت الأسود.

١٠٢ ـ الثمار تلتحم ببعضها البعض وبقناباتها. مثال: الأناناس.

١٠٣ ـ التين لـه كرسي زهـرة لحمي وكثيـر العصـارة تجويفته مغطاة من الجهة الداخلية بالزهور.



اين نجد النباتات المفيدة طبيا

تتميز النباتات بأنها خاضعة بشكل كلي الشروط المدى الجغرافي الذي تعيش فيه. فجذورها ممتدة في أرضه وجذوعها وأزهارها في هوائه. لذا فإن هذه الشروط تكتسب الكثير من الأهمية.

إن الشرط الذي يكتسب أولوية مطلقة بالنسبة للنباتات هو طبيعة الأرض وغناها بالمواد المخصبة. صحيح أن النبات يحتاج للهواء وبالتحديد للأوكسيجين وغاز الكربون، ولكن التربة هي المصدر الأول لغذائه، فهو يجد فيها الماء والأملاح المعدنية الضرورية لحياته. إضافة إلى ذلك، فإن النظام المائي يكتسب هو الآخر أهمية كبيرة في أشكاله المتعددة من حيث: المتساقطات المطر والثلج، والتبخر والرطوبة الجوية والندى. وتأتي بعد ذلك حرارة الجو كموضوع مهم آخر، فهي تخضع لتغييرات عدة تبعاً لمدى التعرض للشمس ودرجته وطول النهار وسرعة الريح.

الحيوان هو أيضاً يخضع للبيئة ولكن خضوع النبات لها هو، دون أدنى شك، بدرجة الكبر. فالحيوان قادر على الانتقال إلى وسط حياتي أنسب متى أحس أن المكان الذي يعيش فيه بدأ يعيق تطوره البيولوجي. أما النبات فهو ملتصق بالمكان نتيجة عدم قدرته على الانتقال، ولكنه مع ذلك قادر على تحمل النتائج السيئة لهذا العجز، بقدرته الفائقة على التكيف. فهو إذا ما شعر بالجفاف وبفقر التربة أنزل جذوره إلى أعماق أكثر وزاد من تفرعها لكي يستطيع هكذا أن يستفيد من كمية أكبر من كثيرٍ التراب. وإذا ما كانت التربة كثير الماء قاوم ذلك بالإكثار من الترشح والعرق. وعند هبوب الرياح الجافة والباردة يتكوم على نفسه في كتلٍ كثيفة.

وفي المناطق التي يَقصُر صيفها ويطول ثلجها، تصل النباتات باكرة إلى مرحلة النضج، وحتى أثناء الثلج أحياناً. وأخيراً فإن النبات يقاوم الفناء بواسطة إخصاب لا مثيل له في إنتاج البذور.

وعلى الرغم من كل ذلك، فإن العديد من الأنواع النباتية تنقرض من بعض الأوساط القاسية، وغالباً ما يكون الإنسان المساعد الأكبر على هذا الانقراض. وهكذا، فإن نبات الترنشاه le bleuet أو زهرة الحصاد، التي كانت تنبت بكثرة كعشب غير مفيد في حقول القمح تكاد تختفي منها نتيجة لاستعمال مبيدات الأعشاب.

ويتطلب نمو النباتات المفيدة طبياً ظروفاً شديدة الملاءمة، مع الإشارة إلى أن نمو عدد كبير من هذه النباتات يقلِّل من نسبة المركّبات المفيدة فيها. والمكان الأفضل لجمع مثل هذه النباتات هو المكان الذي تنمو فيه بكثرة وبشكل تلقائي شرط أن تكون بحيوية جيدة. وهذه بعض الأمثلة: آذريون الماء le populage يهوى بصورة خاصة ضفاف البحيرات والحقول شديدة الرطوبة، وغالباً ما تغطي الماء أجزاء من سوقه. وحشيشة السعال Le Tussilage تفضل الأرض الصلصالية فتنمو على جنبات الطرقات والحفر. أما ضفاف الجداول الهادئة والمستنقعات فهي مواطن الزنبق المائي L'iris des marais. أما إكليل الجبل le Romarin فيفضل أن ينمو في الأرض البائرة وفي أدغال منطقة البحر المتوسط، فجفاف هذه الأمكنة هو الذي يحفظ له خصائصه العطرة. ولكنه مع ذلك يمكن زراعته في الحدائق. أما الدِّبق le gui فلا ينمو إلا على أغصان الأشجار.

ترتاد النباتات الطبية هذه الأوساط الطبيعية المختلفة بدرجات متفاوتة. فبعض النباتات ينبت بشكل متفرق ومتنقل، والتنبؤ بوجوده أمر في غاية الصعوبة، كنبات القلب Le grémil والخدرية Le Lycopode en massue والسرخس الملكي L'osmonde royale. هذه النباتات تنمو بكثرة في المناطق الجديدة التي غالباً ما تنتقل إليها. بالمقابل هناك نباتات أخرى مقيمة بشكل دائم كالحُرَّيْق La pariétaire الطرخشقون Le pissenlit ولسان الحمل Les plantains. أما بالنسبة لتحديد المناخ المناسب لنمو

النباتات فإننا نستنتجه من تواجد النباتات نفسها. فإذا ما حددنا أن نباتاً لا ينبت إلا في المناطق المتوسطية، فإننا لا نقول ذلك إلا لأن الواقع قد أثبت أن هذا المناخ ضروري لنمو هذا النبات. وهكذا يصبح من العبث أن نبحث عنه في مناخات أخرى، على الرغم من أننا قد نجده يزرع في أمكنة أخرى.

هناك مناخات محلية أكثر مناسبة من مناخ المنطقة إذ تظهر بعض الفروقات في مستوى الإنبات أو الإزهار، فيزداد ازهرار بعض نباتات المنطقة أو تظهر بعض الأنواع الجديدة مستفيدة من زيادة في الحرارة أو الرطوبة...

ولكن هذا الأمر يقتصر على بعض الحالات الخاصة لبعض النباتات القليلة التطلب.

وقد يختلف محمول النباتات الطبية من العناصر الفعالة من منطقة لأخرى، وحتى في المنطقة نفسها، تبعاً لاختلاف طبيعة الأرض وتبعاً لاختلاف وقت الإنبات. لذا فإنه من الضروري الانتباه للتعليمات الواردة في هذا الكتاب من حيث تحديد أماكن تواجد النبات وأوقات جمعها المحددة في روزنامة الجمع «أفضل الفصول لجمع النبات»، فإن ذلك يساعدكم في توفير الكثير من الجهد الضائع الذي قد يبذل في غير محله.

الجمع والتجفيف والحفظ

لنحاول أولاً أن نحدد النباتات الطبية التي نرغب بجمعها.

إن اختيار معظم الناس يقع على النباتات المفيدة في الاستعمال المنزلي. فمن منا لا يرغب في إعداد مونته من الزيزفون والنعنع والبابونج بدل أن يشتري «زهورات» لا يعرف محتوياتها فقط بل إنه يشك فيها أيضاً؟. كما أنه من غير المنطقي أن نجمع نباتات لا نحتاجها أبداً في البيت، أو نباتات قد يحمل استعمالها بعض المخاطر. أما بالنسبة للحفظ، فإنه من الضروري الانتباه إلى أن بعض النباتات قد تفسد إذا طال وقت حفظها، بينما يؤدي حفظ البعض الآخر إلى عدة سنوات إلى زيادة فائدتها كما هي الحال بالنسبة للجلهم La Bourdaine مثلاً. وهكذا يتوجب أن نجمع الكمية التي سنحتاجها خلال السنة وأن نتلف فائض السنة السابقة. يتبقى علينا أن نعرف الأمكنة التي تنبت فيها أعشابنا المفضلة والأوقات التي يمكننا خلالها أن نقوم بجمعها.

جمع النباتات: بعد أن يكون اختيارك قد وقع على بعض النباتات، من المفيد أن تتخذ بعض الإجراءات الاحتياطية التي أثبتت التجربة ضرورتها. فبعد أن تعاين نباتاً ما في أرضه، لابد لك من أن تتأكد من هويته بدون تردد، إذ أن خطأ بسيطاً قد تكون له عواقب وخيمة.

ولكي تتجنب إفساد النبات، عليك أن تختار طقساً جميلاً وفي وقت يكون فيه الندى قد تبخر والزهور في أوج تفتحها، أي بين التاسعة والعاشرة صباحاً أو عند العصر مثلاً.

ولا بد لك أن تعرف أن هناك أوقاتاً محددة يكون فيه كل جزء من النبات قد احتوى على أكبر قدر ممكن من العناصر المفيدة. وبصورة عامة، تجمع سيقان النباتات في فصل الخريف؛ أما البراعم فتجمع في بداية فصل الربيع؛ وتجمع الأوراق في الوقت الذي يسبق تفتح الأزهار، إذ تكون حينها في أوج فائدتها؛ وتجمع الزهور والأطراف المزهرة في بداية تفتحها قبل أن تذوي التويجيات وتبدأ حقة البزور (المبيض) بالتحول إلى ثمرة.

الثمار اللحمية والجافة تجمع عند نضجها، وتجمع البذور بعد جفاف النبات. وتجمع الجذور بعد انتهاء فترة الإنبات في الخريف أو في الربيع. أما القشور فتجمع طوال السنة تقريباً.

مرحلة تفتح الزهور مرحلة تختلف باختلاف نوع النبات. فحشيشة السعال لا تزهر إلا خلال الفترة الممتدة من شباط حتى نيسان، بعدها تظهر الأوراق والثمار، ولن تظهر الزهور مرة أخرى إلا في الشتاء القادم، هذا ما عدا الأماكن المرتفعة. ولمعرفة أفضل الأوقات لجمع النباتات راجع الروزنامة المرفقة تحت عنوان «أفضل الفصول لجمع النباتات»، والتي قد تجد فيها بعض الاختلافات في التوقيت الناجمة عن اختلاف الأمكنة والارتفاعات

التي توجد فيها.

بعد أن تتأكد من هوية النبات ومكـان تواجـده، لا بد لـك أن تعرف الجـزء النباتي الـذي عليـك أن تجمعـه. أحياناً قد يكون المطلوب جمع النبات بأكمله، ولكن وفي معظم الحالات، تجمـع بعض الأجزاء فقط: الجـذر أو الساق أو الأوراق أو الزهور أو القشرة أو الثمار.

أخيـراً، وقبل انـطلاقك لجمـع النباتـات، عليك أن تتزود بسكين قاطع، ومقص زراعي صغير، وخيط، وسلة قصبية ذات فتحة واسعة.

ومع تقدم عملية الجمع، عليك أن تكون قد أعددت لعمليـة التجفيف ضمن شروط منـاسبة. النبـاتـات التي ستجفف في باقات، كسيقان النعنع المورقة أو الترنجان، تحضر بالطريقة التالية: تربط حوالي ٢٠ ساقاً من قاعدتها بخيط وتعقـده تاركـاً قطعـة حرة منه بـطول حـوالى ٢٠ سنتمتراً.

كل باقة توضـع في سلة ويفضل أن تعـرّض للشمس القـوية وذلـك لتسريـع مرحلة الـذبول التي هي الخـطوة الأولى للتيبيس. فـإذا ما مـرت مرحلة الـذبـول بسرعـة أمكنـك تجنب مخاطـر التعفن، شرط أن تليهـا وبأقصى سرعة عملية تهوئة جيدة في الظل. وهنا لا بد من الإشارة إلى أمر في غاية الأهمية: التعريض للشمس، قد يكـون مرغوباً في هذه المرحلة الأولى، ولكن يجب تجنبه فيما بعـد وبصورة خـاصة بـالنسبة للنبـاتات الغنيـة بالـزيوت الـطيارة كـالنباتـات الخيمية والشفـويـة، التي تفقـد في الشمس الكثير من هذه العناصر.

التجفيف: الهدف منه هو التخلص من أكبر كمية من الماء الذي يحمله النبات. وهي عملية مهمة يجب القيام بها بسرعة ودون أي تأخير بعد عملية الجمع، لذا عليك أن تؤمن ظـروف ومكـان التجفيف قبـل البدء بعمليـة الجمع.

أثناء التجفيف عليك ألا تخلط النباتات، فلا نضع نباتاً عطرياً كالنعنع مثلاً، مع نبات غير عـطري كالبهشيـة Le Houx. وعليك، وبشكل قاطع، ألاّ تخزّن لديك نباتات سامّة. وقـد تجد أحيـاناً أنـه من الضروري غسـل بعض النباتات لتخليصها من الغبار أو الوحل، في هذه الحالـة عليك أن تجففها بالهواء الحار، على الأقل حتى ذبولها.

أمـا الجـذور فمن الضـروري غسلهـا جيـداً قبـل البـدء بتجفيفها، ويفضل تقطيعها إلى قطع بطول واحد أو اثنين سنتمتر وهي لما تـزل رطبة بعـد، وذلك لسببين: تجف القـطع بسرعـة أكبر من نـاحية، وبعـد أن يجف الجـذر يصعب تقطيعه من ناحية ثانية.

بعـد التذبيـل السريـع في الشمس يتم التجفيف في الظل في مكان جيـد التهوئـة وجاف. مخـزن أو مستودع قديم يفيد في ذلك حتى ولو كانت تنتشر في جنباته قـطع الأثاث القديمة. وإذا ما صادف وجود نافذة يمكن لأشعة الشمس أن تدخل منهـا، فيمكننا أن نقيم بقـربها ستـارة تمنع أشعة الشمس وتسمح بدخول الهواء.

كيف نجفف ما جمعناه؟

تنصب بعض الحبال أو الأسلاك المعدنية على ارتفاع الإنسان بين الجدران المتقابلة ونعلق عليهـا الرأس إلى أسفل، باقات النبات وفروع الأشجار والشجيـرات. أما الأوراق والأزهار والجذور المقطعة فتوضـع كل نوع على حـدة، في سـلال فـرشت بقـطع من نسيـج القنّـب (الجنفيص)، وذلك لكي نسمح من جهـة بمرور الهـواء بين قصبات السلة، ولكي نمنع من جهة ثانيـة، بواسـطة النسيج، سقوط القطع الصغيرة على الأرض، ويجب أن نراعي ألاّ تتعدى سمـاكة الـطبقة سنتمتراً أو اثنين وليس أكثر.

الثمار العنبية تـوضع في صنـدوق كرتـوني كبير قليـل العمق حوافيه مستقيمة. بعد جمعها لا بد أن يختلط مـع هذه الثمار بعض أجزاء الأوراق. يمكننا فصلهـا بسهولـة وذلك بإمالة الصندوق قليلاً، فتتدحرج الثمار دون البقايا الـورقيـة التي يتم إخـراجهـا. الثمـار العنبيـة والثمـار المستـديرة لا تحتـاج بشكـل عـام للتهـوئـة من تحتهـا، فشكلهـا الـدائـري يتيـح مـرور الهـواء حـولهـا من كـل الجهات. كل ما يتطلبه الأمر هو تحريك الصندوق من يوم لآخر لزيادة تهوئة الثمار التي هي في أسفـل الصندوق. التهـوئة الخفيفـة ضروريـة ولكن يجب تجنب المجاري الهوائية.

يجب فصل الأجزاء المنـوي استعمالها عن الأغصان بسرعة، وبصورة خاصة بالنسبة للزيزفون، إذ أن الزهـرة قد تستعمل مخزون النسغ المـوجود في الغصن لمتـابعة نموها بدل أن تذبل. وكذلـك الأمر بـالنسبة للمُـرَيْرة Le

séneçon، التي تجمع قبل تفتح رؤيساتها، فإذا ما وضعت في باقات رأسها إلى أسفل؛ يخشى أن تغطيها قنزعات بيضاء صغيرة هي البذور، التي تكون قد نمت بسرعة قبل موت النبات الكامل. فإذا ما حدث وتكونت الثمرة، فقد النبات معظم قيمته.

التجفيف إذاً، يتيح التخلص من كمية من الماء. النبات الأرضي يحوي ما بين ٧٥ و ٨٥ ٪ من وزنه ماء، النبات المائي قد تزيد نسبة الماء التي يحتويها ٩٠ ٪. بالطبع، لا نسعى من خلال التجفيف إلى التخلص من كل هذه الكمية. فالنبات الذي يمكن أن يوصف بأنه جاف تماماً يحافظ على قدر من الماء تبلغ نسبته ما بين ١٠ و ١٢ ٪، يدخل في بنيته، ولا يمكن التخلص من هذه النسبة إلا بالحرارة العالية. لذا فنسبة انخفاض وزن النباتات بعد تجفيفها ستتراوح ما بين ٩٠ و ٥٠ ٪. على سبيل المثال، إن تجفيف ١٠ كلغ من النباتات الطازجة التالية، سيعطي:

النيلوفر	Nénuphar	٠,٥٢٠ كلغ
الحمحم	Bourrache	٠,٩٥٠ كلغ
الزيزفون	Tilleul	٣,٢٠٠ كلغ
رعي الحمام	Verveine officinale	٤,١٠٠ كلغ
الهيفاريقون	Millepertuis	٥,٠٠ كلغ

من جهة ثانية، فإن نباتاً جُمع في الربيع يخسر من وزنه أكثر منه لو تم جمعه في الخريف.

مدة التجفيف تتعلق إذاً بكمية الماء المراد التخلص منها من ناحية، وبالمقاومة التي يبديها النبات للتبخر من ناحية ثانية. في أفضل الشروط يستمر التجفيف ٦ أيام وغالباً ما يستمر ١٠ أو ١٢ يوماً. وإذا ما كانت التهوئة خفيفة، فإن السيئة الوحيدة لذلك هي في تراكم الغبار على النباتات، لذا يفضل ألا تستمر العملية أكثر من ثلاثة أسابيع. وللحكم على درجة جفاف الأوراق والأزهار، يجب ألا نحس عند لمسها بأية رطوبة على أن تظل قاسية دون أن تتفتت.

الحفظ: بعد أن نتأكد من جفاف النباتات يمكننا حفظها، بمعزل عن الهواء والنور والرطوبة والغبار، في علب من المعدن الأبيض محكمة الاغلاق، أو في أكياس ورقية قوية تقفل بشرائط لاصقة، أو في أكياس النايلون. وإذا ما اخترنا هذه الأخيرة علينا أن نراقبها بعد مرور ثمانية أيام. فإذا ما لاحظنا وجود أية علامات رطوبة على جدران الكيس الداخلية، تكون عملية التجفيف غير كاملة، لذا علينا إكمالها. بعد ذلك نضع على الكيس ورقة لاصقة عليها اسم النبات وتاريخ جمعه.

من غير المستحب زراعة النباتات الطبية. ولكن، يستطيع من يملك حديقة صغيرة أن يزرع بعض النباتات التي تستعمل كتابل ولها في الوقت نفسه بعض الفوائد الطبية مثل: السرفيل Cerfeuil، الثوم القصبي Ciboule، الطرخون Estragon، المردقوش Marjolaine، القصعين Sauge، البقدونس Persil، الزعتر Thym.

ومن الممكن إضافة البابونج الروماني Camomille romaine، النعنع menthe، الترنجان mélisse وغيرها من النباتات العلاجية، مع الإشارة إلى أن فوائد هذه النباتات المزروعة الطبية هي أقل من مثيلاتها البرية ولكنها مع ذلك تفيد في الكثير من الاستعمالات.

دليل النباتات الطبية

١ ـ النباتات البرية
٢ ـ النباتات المزروعة
٣ ـ النباتات السامة
٤ ـ النباتات المجلوبة

١ ـ النباتات البرية

كيف نستعمل هذا الكتاب.

النباتات البرية الواردة في هذا الكتاب، مدرجة حسب التسلسل الهجائي لأسمائها الأكثر استعمالاً باللغة العربية. تحت الاسم العربي الاسم الشائع باللغة الفرنسية، وتحته اسم النبات باللغة اللاتينية متبوعاً بالحرف الأول من اسم العالم النباتي الذي أطلق هذه التسمية على النبات وحدد أوصافه، بعد ذلك أوردنا بعض الأسماء العربية التي يمكن أن تطلق على النبات والتي قد تختلف من قطر عربي إلى قطر آخر. وأخيراً نجد اسم الفصيلة النباتية التي ينتمي إليها النبات باللغتين العربية والفرنسية. حتى إذا ما رغب القارىء بالتعرف إلى النباتات التي تنتمي إلى الفصيلة ذاتها يمكنه العودة إلى اللائحة التي أوردنا فيها أسماء النباتات مصنفة تبعاً لفصائلها تحت عنوان «١٠٠ فصيلة نباتية».

الرسم يمثل النبات الذي نحن بصدد الكلام عنه، أو جزءاً منه عندما لا يتسع المجال لإظهاره بالكامل. وقد يضاف إليه أحياناً أجزاء من النبات (ورقة، زهرة، ازهرار، ساق، بذرة...) عندما نجد أن رسم هذه الأجزاء يسهّل أمر التعرف إلى النبات.

الصورة الفوتوغرافية، تهدف إلى إظهار النبات في بيئته الطبيعية والجغرافية، الأمر الذي يساعد في البحث عنه والتعرف إليه في المحيط الذي يعيش فيه.

النص المحاذي للرسم يعرض قصة تعرف الإنسان على النبات وتاريخه معه. أما النص المحاط بمستطيل في أسفل الصفحة فهو بمثابة «بطاقة هوية» للنبات، نجد فيه كل المعلومات الضرورية للتعرف إلى النبات واستعمالاته. تقديم هذه المعلومات يتم وفقاً لما يلي:

⊖ = أخطار، أجزاء سامة، لا بد من تمييزه عن...

صفاته: الوصف العالمي للنبات، حجمه، وصف ساقه، أوراقه، أزهاره، (تحديد أوقات ازهراره بين قوسين)، ثمره، جذره، رائحته وطعمه. لمعرفة المدلولات الدقيقة للتعابير العلمية راجع الصفحات ٤٤ ـ ٦٢ من فصل «تعرّف واجمع واحفظ»، والصفحات ٥٢٤ ـ ٥٤٤ «قاموس المصطلحات».

● **الأجزاء المستعملة**: ذكر لأجزاء النبات المستعملة في التداوي بالنبات (حدد الوقت المناسب لجمعها بين قوسين).

● **التركيب**: لمعرفة مدلول بعض التعابير راجع الصفحات ١٩ ـ ٢٢ من فصل «المصنع النباتي».

● **الخصائص**: راجع الصفحات ٢٣ ـ ٢٦ للتعرف إلى مدلول العبارات.

إ. خ: استعمال خارجي.
إ. د: استعمال داخلي.
+ : استعمال صيدلاني.
◆ : استعمال تجميلي.
٧ : استعمال بيطري.

راجع: مراجعة الصفحات ٤٢٠ ـ ٥١٣ التي يجمعها عنوان «قاموس الصحة».

إذا ما واجهت أية صعوبة في التعرف إلى نبات ما، عليك مراجعة جدول «١٠٠ فصيلة نباتية»، ثم تعود إلى دليل النباتات البرية والمزروعة والسامة.

ولتسهيل استعمال هذا الدليل، فقد أوردنا في الصفحات (٥٥٧ ـ ٥٦٣) جدولاً بأسماء النباتات باللغتين العربية والفرنسية تبعاً للتسلسل الأبجدي.



الآس

Myrte
Myrtus Communis (L.) Herm.



الحمبلاس (الشام)، الريحان (المغرب)، مُرد (فارسية)، ميرسين (يونانية)
الآسيات Myrtacées أوس ـ الرند

الآس هو شجيرة الشعراء. كان اليونانيون القدماء يقدمونه لموتاهم، وقد طلبته الكترا لتضعه على قبر والدها أغاممنون لتريح نفسه. وهو إلى ذلك رمز للنصر وللحب السعيد، تصنع منه الأكاليل للمنتصرين في المعارك وللعرسان. يرد ذكره في «العهد القديم» إذ تصنع منه بنات إسرائيل أكاليل لحفلات أعراسهن. بعض الطقوس الدينية استعمل خشبه كبخور. ويقطر البعض أزهاره وأوراقه لتحضير ماء شهير هو «ماء الملاك» الذي يستعمل للعناية بالبشرة. وفي كورسيكا حيث ينبت الآس بكثرة، مثل بقية بلدان حوض المتوسط، يحضر منه شراب الميرتي Myrtéi وهو شراب هاضوم يحصل عليه بنقع العنبيات بالماء البارد.

شجيرة دائمة الخضرة، أوراقها لماعة وعطرية مليئة بغدد صغيرة، تتفتح الزهور في شهر أيار/ مايو بيضاء ولها رائحة زكية، وتنضج الثمار في الخريف.

موطنه: حوض البحر المتوسط، الأدغال والأرض البراح، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢ و ٣ أمتار وقد يزيد. شجيرة. الساق كثير التفرع. الأوراق دائمة، صلبة، لماعة، متقابلة اثنتين اثنتين ونادراً كل ثلاثة، سنانية، كاملة، لازندية تقريباً، نصلها يحتوي على غدد تفرز زيتاً عطرياً. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، زندية، تنبت وحيدة عند إبط الأوراق، التويجيات والكأسيات عددها خمسة، الأسدية كثيرة العدد وطويلة، حاملة السمة مثلمة. العنبية (الثمرة) سوداء. الرائحة عطرية، لها رائحة البهار (الأزهار)، الطعم حامز وراتنجي (الثمار).

الأجزاء المستعملة: الأوراق (آب/اغسطس)، الثمار (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الأول/اكتوبر)، الروح، الأزهار.

التركيب: عفص، زيت عطري، راتنج، حوامض (السيتريك، الماليك) فيتامين ج (٢).

الخصائص: مطهر، قابض.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الحمام، التهاب القصبة، الرضة، رائحة النفس، البواسير، الشر الأبيض، الجرح، الصداف، الرشح، التهاب الجيوب الأنفية، السعال.

آس بري شائك

Fragon épineux
Ruscus aculeatus L.





عناب بري (سوريا) - ربيات - بهشية صغيرة
الزنبقيات Liliacées

في الغابات البعيدة، نميز في فصل الشتاء شجرة الآس البري الشائك من بعيد من خلال البقع القاتمة واللامعة على أوراقها وثمارها الحمراء القانية. إنها شجيرة معمرة تشكل مجتمعة دغلاً كثيفاً يصعب اختراقه وذلك لقساوة أوراقها الكاذبة والشائكة التي تنمو عند ساقها والتي تحمل أزهاراً في وسطها، ويطلق عليها علماء النبات اسم ردينات Cladodes. وهذه الشجيرة قليلة التطلب، فهي تتحمل الجفاف، وتنمو في الأراضي الكلسية الفقيرة ولكنها لا تتحمل الصقيع.

عرفت منذ زمن بعيد، وقد أطلق عليها ديوسقوريدوس اسم Ruscus. تستعمل في الطب التقليدي والطب النباتي على السواء وذلك لخصائصها النافعة وبخاصة أوراقها وجذمورها. الجذمور مائل، كثير العقد، تنبعث منه رائحة خفيفة تشبه رائحة زيت التيريبانتين، وهو مدر للبول، ومقاوم للحمى، ومفيد جداً للأوعية الدموية إذ أن تأثيره المنشط لها يفوق تأثير شجيرة الكستناء الهندي. نستعمله لتحضير شراب الجذور الخمسة مضافاً إلى جذور الشمار البري والكرفس البري والهليون والبقدونس.

موطنه: الأراضي الكلسية، الغابات حتى ارتفاع ٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و٩٠ سنتم. شجيرة. الساق أخضر منتصب، أجرد، متفرع، تغطي رأسه بكثافة الأوراق الكاذبة (الردينات). الأوراق خضراء قاتمة، قاسية، متعاقبة، لازندية، بيضاوية، تنتهي بشوكة. الأزهار بنفسجية أو خضراء (أيلول/سبتمبر - نيسان/ابريل)، صغيرة جداً، تنتظم زهرة أو اثنتين عند إبط قنابة صغيرة ممتدة إلى وسط الردينات، ثنائية المسكن، لها ٣ كأسيات و ٣ تويجيات حرة ودائمة، الذكرية منها لها ٣ أسدية، الانثوية لها مبيض واحد و ٣ مقصورات. العنبيات مستديرة، حمراء، فيها بذرة (أو اثنتين) كبيرة وصفراء. الجذمور مائل، مداد، أبيض رمادي، فيه عقد، مزدان بجذور بنية. الرائحة هي رائحة التيريبانتين الخفيفة، الطعم حلو أولاً يعقبه طعم مر.

الأجزاء المستعملة: الجذمور والجذر (الخريف)، الأوراق.

التركيب: زيت عطري، راتنج، سابونيزيد، كالسيوم، بوتاسيوم.

الخصائص: فاتح للشهية، مدر للبول، مقاوم للحمى، قابض للأوعية الدموية.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: النقرس، النزيف، اليرقان، رمال وحصى الكلى، الأياس (سن اليأس)، الوذمة، التهاب الوريد، الدوالي.



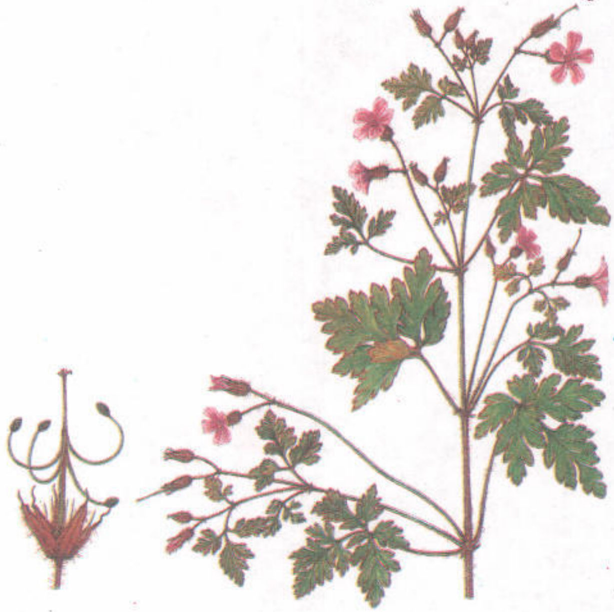
إبرة الراعي

Géranium Robert
Geranium Robertianum L.
غرنوق (يونانية) ـ جارونية (مصر)
الجارونيات Géraniacées

الاسم اللاتيني لهذا النبات «جيرانيوم» مشتق من اليونانية geranos وهو اسم طائر الكركي (وهو طائر طويل الساق). وغالباً ما يطلق اسم الجيرانيوم على نباتات كثيرة ومتنوعة تشمل حوالي ٣٠ صنفاً، تتشابه أزهارها إلى حد بعيد، وتحمل في وسطها ثمرة مركبة تضم ٥ خباءات، وهي تشبه منقار الكركي. أما الاسم اللاتيني الثاني «روبير تيانوم» فيرجعه البعض إلى القديس Rupert بطريرك سالزبورغ والذي يقال إنه اكتشف في القرن السابع قدرة هذا النبات على إيقاف النزيف. ويرجعه البعض الآخر إلى الكلمة اللاتينية «روبر» ruber وتعني أحمر، نسبة لزهور النبات الحمراء.

في القرن الثاني عشر كان هذا النبات أحد العلاجات التي يصفها هيلدجارد، كاهن دير روبرتسبرغ Rubertsberg قرب رين في فرنسا، وهناك من يربط بين اسم الدير واسم النبات.

لا تستمر إبرة الراعي طويلاً بعد تفتح أزهارها فهي تذوي بعدها بوقت قصير. يجب تمييز أوراقها المثلثة الكثيرة التخاريم عن أوراق الشوكران Ciguë السام.



موطنه: الأراضي البائرة، الغابات، أسفل الجدران، حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

خصائصه: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٤٠ سنتم، نبات سنوي. الساق لونه مائل للحمرة، دقيق، منتفخ في مستوى العقد وبخاصة عند الساق، موبر، متفرع، على شكل باقة. الأوراق خضراء زاهية، مثلثة، راحية (على شكل راحة اليد) فيها ٣ ـ ٥ أقسام مفصصة. الأزهار وردية ـ بنفسجية (نيسان/ابريل ـ أيلول/سبتمبر)، في كل زند زهرتان، لها ٥ كأسيات منتصبة، و ٥ تويجيات تامة محززة، و ١٠ أسدية لها مآبير ليمونية اللون، المدقة فيها ٥ أخبية و ٥ سمات أرجوانية عند طرف المنقار. الثمرة مؤلفة من ٥ أخينات تحتوي كل منها على بذرة تنفصل عن المنقار عند انقسامه الفجائي. الجذر أبيض اللون، دقيق، وتدي. الرائحة قوية، حريفة، الطعم مر وقابض.

الأجزاء المستعملة: الجزء الهوائي من النبات طازجاً أو مجففاً (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، التجفيف في ضمم تعلق في قبو جيد التهوئة.

التركيب: عفص، زيت عطري، راتنج، مادة مرة، فيتامين ج (c).

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، مدر للبول، موقف للنزيف، خافض للسكر، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، القلاع، الفم، السرطان، القوباء، السكري، الإسهال، البحة، النزيف، التهاب الكلية، الجرح، الثدي، العيون.

أبو فايس

Argousier
Hippophae rhamnoïdes L.





غاسول رومي - شوك القصار - صفصاف شائك.

الإيليّات Eléagnacées

شجيرة شوكية لا تعيش في الظل لدرجة أنها تموت إذا ما علت الأشجار من حولها، كما أن أغصانها السفلى تضمر وتموت في ظل الأغصان العليا. تبحث عن الشمس والأراضي المالحة، وتكوِّن أفضل السياجات لشوكها، كما أن جذورها الطويلة تساعد في تثبيت تربة المنحدرات. إنها نبات وحيد الجنس فالزهور الذكرية والزهور الأنثوية لا تحملهما شجيرة واحدة. ونميز الشجيرة الأنثى بسهولة في فصل الشتاء بصغر براعمها المزهرة.

عرف هذا النبات منذ القدم، وتعود تسميته لشهرة ثماره السامة، فالاسم hippophae مشتق من اليونانية hippo الحصان و phaô ومعناها اقتل. في القرون الوسطى تبين عدم ضرره وتم التعرف إلى خاصته القابضة. أما استعماله في علاج الأسقربوط (داء الحفر) والنزلة الوافدة (الجريب) فهو حديث جداً، فقط في القرن العشرين تم تبين مدى غناه بالفيتامين ج (C). يستعمل في البيوت في صناعة مربيات متنوعة وفي إعداد شراب ينصح بتناوله أثناء الشتاء.

موطنه: الكثبان والأراضي الرملية، المصبات والمجاري المائية الغنية بالطمي، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر واحد و ٣,٥٠ متر. شجيرة. الجذع شائك وكثير التفرع، لونه أسمر غامق، الأوراق متعاقبة وتكاد تكون لازندية، طويلة، لونها من جهتها العليا أخضر غامق، ومن جهتها السفلى مفضضة ومغطاة ببثور شقراء. الأزهار خضراء (آذار/مارس - أيار/مايو) صغيرة، تنتظم عند قاعدة الفنود الصغيرة، وتظهر قبل الأوراق، ثنائية المسكن، الذكرية منها تنتظم في قدد جانبية، فيها ٤ أسدية لازندية عند إبط الحراشف، أما الأنثى فهي زهور وحيدة فيها حاملة سمة واحدة. الثمار شبه كروية، صفراء ليمونية، فيها بذرة واحدة مغلفة بكأس لحمي. تمتد من الشجيرة سيقان تحت أرضية (رئد) من عدة فسيلات

الطعم حامض (الثمرة).

الأجزاء المستعملة: الثمار (أيلول/سبتمبر - تشرين الأول/اكتوبر).

التركيب: حوامض عضوية، مواد سكرية، فلافونيك، بروفيتامين[1] أ (A)، فيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٦، هـ (E)، ج (C).

الخصائص: مضاد للاسقربوط، مطهر، قابض، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، الوهن، النزلة الوافدة (الجريب)، الاسقربوط، الشيخوخة.

---

(١) مادة غذائية يمكن تحويلها إلى فيتامين.



الأخدرية

Onagre
Oenothera biennis L.



أُنغرا (يونانية)، رأس الجاموس.

الأخدريات Oenothéracées

موطنها الأصلي ولاية فرجينيا في أميركا الشمالية.

لها ساق وحيد، مستقيم، قليل التفرع، عليه أوراق متعاقبة ويحمل شماريخ زهرية طويلة صفراء لها شكل القمع تتفتح عند المساء وتظل هكذا ليلتين متواليتين. يطلق الإنجليز عليها اسم نجمة المساء evening star. ينتقل الطلع بين الأزهار بواسطة النحل أو بواسطة فراشات الليل.

جذرها لحمي، وأحمر اللون، يأكله البعض مثله في ذلك مثل نبات «لحية التيس»، وهناك مثل ألماني يذهب إلى القول بأن «أوقية من جذور الأخدرية تغذي أكثر من كيلوغرام من لحم البقر».

أصل التسمية العلمية Oenothera لها تفسيرات عدة منها: أن تكون من اليونانية Onos أي الحمار و Théra فريسة، الأمر الذي يوضح تسمية فرنسية شائعة للنبات «حشيشة الحمير»، أو قد تكون من Oinos أي الخمر و Thèr أي الحيوان البري، إذ يبدو أن نقيع الجذور في الخمر يعطي شراباً يساعد في تدجين الحيوانات البرية.

صفات الأخدرية النباتية الخاصة جعلت منها نباتاً مفيداً في الأبحاث عن قوانين الوارثة.

موطنه: البساتين، المنحدرات، خطوط السكك الحديدية، الأراضي البائرة، حوافي الطرق. حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ١٥٠ سنتم. نبات يعيش سنتين. الساق منتصب، وحيد تقريباً، مورق، الأوراق موبرة، بيضية متطاولة، تنتهي برأس دقيق، لازندية، أوراق القاعدة سويقية. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو - ايلول/سبتمبر) كبيرة، تنتظم في سنبلة منتصبة تفتحها ليلي، لها ٤ تويجيات على شكل كأس متدل، متجعدة الرأس، ولها ٤ كأسيات دقيقة، اتجاهها نحو الوراء وغالباً ما تظل ملتحمة بأنبوب الزهرة برأسها الدقيق، ولها ٨ أسديات على شكل الحرف T، و ٤ سمات على شكل صليب.

العليبة (الثمرة) سميكة، منتصبة، لازندية، لها ٤ مصاريع فيها العديد من البذور الصغيرة. الجذر لحمي، أحمر اللون، الرائحة ناعمة (الزهرة)، ورائحة الخمر (الجذور)، الطعم لذيذ (الجذور).

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق.

التركيب: لعاب النبات، عفص.

الخصائص: مضاد للتشنج، منق للدم.

الاستعمال: داخلي.

راجع: التشنج.



الأخيلة

Achillée Millefeuille
Achillea Millefolium L.



أم ألف ورقة ـ الخلّة ـ عشبة النجارين ـ أهداب فينوس

المركّبات Composées

تسميتها أم ألف ورقة جاءت نتيجة التخريمات الكثيرة في أوراقها الطويلة. هذا النبات معروف منذ قديم الزمان. واسمه مشتق من اسم البطل اليوناني أخيل الذي استعمله في إحدى المعارك لتضميد جروح الملك، بعد أن كان الإله شيرون قد أخبره عن فوائده الطبية. وقد عرفه السلتيون الذين كانوا يجمعونه في طقوس دينية.

وهناك نبات مشابه له اسمه الأخلية المعطِّسة (أو عود العطاس) Achillea Ptarmica L.، كان يستعمل في المعالجة الطبية ولكنه اليوم قليل الاستعمال، سماه الصينيون شي بو Che Pou، وصنعوا منه ٥٠ عوداً نباتياً استعملوها في التنجيم الذي كان فناً متبعاً في الصين منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة والذي نجد شروحات له في الكتاب الشهير «كتاب التحولات» أو Yi - King.

تعتبر الأخلية إحدى النباتات الأكثر أهمية في كتب الصيدلة. استعمالها شائع في الأرياف، ليس فقط لخصائصها الطبية الكثيرة، بل، لفائدتها في حفظ الخل، وذلك بوضع قبضة من بذورها في البرميل الذي يحتويه.

⊖ يجب تجنب تعريض الجلد للشمس إذا ما كان مبللاً بعصارة النبات الطازجة.

موطنه: في الحقول، حوافي الطرقات والسكك الحديدية، حتى ارتفاع ٢٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٧٠ سنتم، معمر، ساقه منتصب، صلب ومورق. أوراقه مغطاة بالزغب، طويلة، رخوة، مقسمة إلى قطع دقيقة. أزهاره بيضاء أو وردية (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر) في عِذَق كثيفة، الوسطى منها على شكل قصيبة، في ٤ ـ ٥ لسينات عريضة، وهي قصيرة. الأخين أبيض اللون. الأرومة مدادة. طعمه قابض ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق، البذور (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر).

التركيب: زيت عطري، راتنج (صمغ)، عفص، مادة قلوانية، مادة سكرية، حوامض عضوية، فوسفور، بوتاسيوم، مواد آزوتية.

الخصائص: مطهر، مضاد للتشنج، قابض، دافع للريح، لائم للجروح، مدر للبول، مطمّث، قاطع للنزف، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب)، الحمام، التهاب النسيج الخلوي، الشعر، جريان الدم، الجرب، التشقق، البواسير، الأياس (سن اليأس)، الجلد، الجرح، الحيض، داء المفاصل، الثدي، الدوالي.



أذن الفأر

Myosotis
Myosotis Scorpioides (L.)
Hill ssp palustris (L) Herm



ميوسوطيس ـ عين الهدهد ـ لاتنسني.
الحمحمية Borraginacées

تزعم الأسطورة الفارسية أن ملاكاً طرد من الجنة لأنه وقع بحب واحدة من بنات الأرض الفانية، وللتكفير عن ذنبه زرع في مشارق الأرض ومغاربها نبات أذن الفأر. وبعد أن أكمل مهمته بمنح الأرض هذه النبتة العظيمة عاد إلى الجنة الأبدية برفقة معشوقته مكللة بزهور النبات نفسه، وقد كوفئت بمنحها الحياة الأزلية. إنه نبات له سحر أخاذ لا يستطيع أي إنسان مهما بلغت قساوة قلبه أن يقاومه، لذلك أطلقت عليه في معظم لغات العالم تسميات متشابهة: لا تنسني، أحببني..

طوال شهر الصيف تظل زهراته الزرقاء الموشحة بالأصفر تزين الأراضي الرطبة، فتكون مادة دسمة للشعراء يعبرون عبر تغنيهم به عن مشاعرهم.

وهو إلى ذلك نبات مفيد طبياً، فهو مثل نبات الحندقوق «إكليل الملك» يعالج التهابات العيون. وخلال الستينات من هذا القرن اعتبره البروفسور ليون بينيه Léon Binet عميد كلية الطب في باريس، دواء فعالاً في معالجة حالات الوهن، وذلك لغناه بأملاح البوتاسيوم.

موطنه: كثير الانتشار قرب الأنهار وفي الحقول والمراعي الرطبة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٤٠ سنتم. نبات معمر، الساق لها زوايا، كثير الأوراق. الأوراق رخوة، متطاولة، سنانية، مغطاة بشعيرات قاسية، ولها رؤوس منفرجة، وهي معانقة للساق. الأزهار زرقاء (أيار/مايو ـ آب/أغسطس)، تتجمع في سنابل طرفية حلزونية، التويجات لها نصل مسطح، وفيها ٥ فصوص، عرضها ما بين ٥ و ٨ ملم، الكأس مغطى بشعيرات قصيرة نائمة، وهو مقصوص حتى ثلثه، حاملة السمة طويلة. الثمرة لها ٤ أخبية حرة، ثلاثية الأضلع وناعمة، الأرومة مائلة، مدادة، بيضاوية اللون، وهي رئدية. الرائحة عشبية.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأطراف المزهرة (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، التجفيف في باقات معلقة.

التركيب: البوتاسيوم.

الخصائص: مضاد للالتهابات، مهدىء، منشط.

الإستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الوهن، التهاب الملتحمة، الأذن، العيون.



أرطماسيا

Génépis

a) Artemisia glacialis, L. جليدية
b) Artemisia mutellina Vill. بيضاء
c) Artemisia Spicata Jacq سوداء

Composées المركّبات



الأرطماسيا بأنواعها الثلاثة هي نباتات برية قزمة تتحدر من نبـات حبق الراعي armoise ولا تنبت إلا في أعـالي الجبال. هناك أنـواع كثيرة منهـا كلها معمِّـرة، لها سـاق قصيـر قطني، تـزهـر في فصـل الصيف، تشبـه بعضهـا البعض، وتنمو متجاورة بين الأنقاض والركام مؤلفة بساطاً حريرياً في تجاويف الحجارة والصخور.

الأنواع المذكورة هي الأكثر انتشاراً، ولكـن نظراً لأنها لا تنمو إلا في الجبال فقد ظلت لمدة طويلة مجهولـة في السهول، ولم تتناولها الدراسات إلا مؤخراً (الأرطمـاسيا السوداء تنمو في ارتفاعات شاهقة تصـل إلى علو ٣٤٠٠ متـر). يستعملهـا الجبليـون في تحضيـر بعض أنـواع الشرابات وفي علاج البرد.

إنها نباتات نادرة، استعمالها قليل خارج النطاق الذي تنبت فيه، لذلك فهي غالية الثمن. من الضروري حماية هذه النباتات والتقليل من استعمالها لأنه يمكننا استبدالها بسهولة بنباتات أخرى لها نفس الخصائص.

نظراً لتأثيرها الفعال، من الضروري احترام المقادير الموصوفة في استعمالها.

⊖ من الضروري التقيد بالمعايير الموصوفة.

موطنه: الجبال الصخرية، على ارتفاع ما بين ١٨٠٠ و ٣٤٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤ ملم و ١٥ سنتم. ثلاثة أنواع عشبية معمرة تنمو على شكـل باقـات صغيرة. السـاق أحادي ومـزهر. الأوراق على شكل شرائح، بيضاء رمادية، حـريريـة، تكثر عنـد القاعدة وتكون سويقيـة. الأزهار أنبـوبية صفـراء (تموز/يـوليو ـ أيلول/سبتمبر)، لها رؤيسات صغيرة شبه مستديرة. رائحتها قوية تشبه رائحة الافسنتين. طعمها مر.

أ ـ الارطماسيا الجليـدية: تنمـو على شكل بسـاط كثيف من الأوراق المخـرمة، الـرؤيسات تتجمـع في أعلى الساق القصير القليل الأوراق. القنـاب موشح باللون البني. ب ـ **الأرطماسيا البيضـاء:** الأوراق رخوة سـويقية، مخـرمة ـ ريشيـة، لهـا نصـل قصير. الأزهار صفراء فاقعـة في رؤيسات صغيـرة منفردة، كلهـا تقريباً زندية. ج ـ **الأرطماسيا السوداء**، تنمو في باقات منعزلة في سنبلة أو إثنتين طويلة مقوسة، أحادية الجانب، رؤيساتها سوداء، صغيرة، لازندية، أوراقها نصف أحادية.

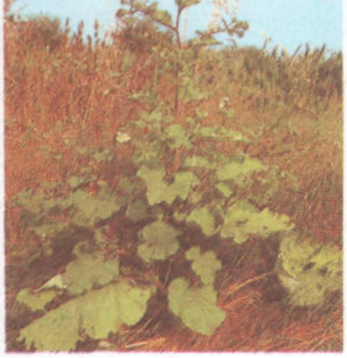
الأجـزاء المستعملة: النبات مـزهراً، الجـذر (تموز/يـوليو ـ أيلول/سبتمبر)، التجفيف في الظل.

التركيب: زيت عطري، عناصر مرة.

الخصائص: فاتح للشهية، مطمث، هاضوم، معرق، منشط، شاف للجروح.

الاستعمـال: داخلي، خـارجي.

راجـع: الشهيـة، الـوهن، الحيض.



الأرقطيون

Bardane
Arcatium Lappa L.



بوصير أسود ـ أذن المارد ـ حشيشة القرعان

المركبات Composées

الأرقطيون نبات يعيش سنتين وله ساق قوية. لا يزهر إلا في السنة الثانية من عمره. رؤيساته الكبيرة المستديرة يلهو بها الأولاد في لعبهم. اسمه مشتق من اليونانية arctos ومعناها الدب. يعتبره البعض نبات ضار بينما يرى فيه البعض الآخر نوعاً من الخضار له طعم لحية التيس Salsifis.

تعود شهرته الطبية إلى عهد قديم جداً. أجزاء النبات كلها مفيدة وبخاصة إذا ما استعملت طازجة. إذا ما سحقت أوراقه ووضعت كمادة على الجلد كان لها فعل مبيد للميكروبات، لذا فهي تستعمل في مداواة كثير من الأمراض الجلدية، ويحكى أنها استعملت لشفاء الملك هنري الثالث من مرض جلدي خطير. وهي إلى ذلك تخفف آلام لسع الحشرات وعضات العناكب وذلك لخواصها المضادة للتسمم، أما الجذور والبذور فللاستعمالات الداخلية.

⊖يجب التمييز جيداً بين جذر الأرقطيون الطازج وجذر الأُطْرُب (أو ست الحسن) Belladone الذي هو نبات سام.

موطنه: جنبات الطرقات حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين نصف متر ومترين. يعيش سنتين. ساقه صلبة، محززة. أوراقه خضراء من الجهة العليا، رمادية بيضاء ومغطاة بالوبر من الجهة السفلى، كبيرة، لها شكل القلب، لها سنينات، لها سويقات، العليا منها أصغر حجماً من السفلى وغالباً ما تكون بلا زنود. الأزهار وردية ارجوانية (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، منتظمة في عذق رخو فيه رؤيسات زندية، دائرية، ومحاطة بقنابات خضراء، تنتهي برأس حاد. الأخين (الثمرة) سمراء ـ حمراء فاقعة، له قنزعة. الجذر طويل ذو جنث (وتدي)، لحمي، أسمر من الخارج وأبيض من الداخل. لا رائحة. الطعم مرّ سكري بعض الشيء.

الأجزاء المستعملة: الجذر طازجاً (الخريف) الأوراق، البذور (الربيع).

التركيب: عفص، زيت عطري، بوتاسيوم، صمغ (راتنج) هيتيروزيد، خواص مضادة للميكروبات.

الخصائص: مضاد للسكري، مضاد للإسهال، مطهر، منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مدر للبول، خافض للسكر، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج، العُدّ (حب الشباب)، الشعر، علاج الربيع، القوباء، السكري، النقرس، الحَصف، حصى ورمال الكلى، العضة، الجلد، العقص، الجرح، الحكاك، الروماتيزم، الحصبة، التعرق، السحنة، التقرح.

الأسبرغولة الحمراء

Sabline rouge
Spergularia rubra (L) J. et C. Presl.



بساط الملوك ـ قليقلة ـ زهرة الرمال
القرنفليات : Caryophyllacées

نبتة زهرة الرمال/ Sabline/ حسب رأي علماء النبات هي أسبرغولة/ Spergulaire/ ، ولذا صنّفوها مع النوع المسمى / Spergularia/ . ولو لم تسمّ هذه النبتة بزهرة الرمال لكان كل شيء واضحاً؛ ذلك أن زهرة الرمال تعيش في الرمال كما يدل على ذلك اسمها، وكان من المفترض أن تصنّف في النوع المسمى / Arenaria / ، أي النباتات الرملية. لكن بالنسبة لهؤلاء العلماء إن الاسم الوحيد الذي يجب أن يطلق على هذه النبتة الطبية هو الاسبرغولة الحمراء، بصرف النظر عن التسمية التقليدية التي حافظت على طرافة اللفظة/ Sabline/ .

نبتة سنوية أو ثنائية السنين، لا نجد صعوبة في العثور عليها، بحيث نجدها منتشرة في الأراضي الرملية وأحياناً على شاطىء البحر.

أولى علماء النبات والأطباء عناية فائقة بهذه النبتة القرنفلية، الخيطية الشكل، ذات الأزهار المفردة الحمراء، والتي تمتلك فعالية أكيدة في تهدئة آلام المجاري البولية، ويستعمل نقيع النبتة المجففة كاملة بالماء الساخن، وغالباً ما نضيف إليه أوراق نبتة عنب الدب. وإذا حولت أوراقها اليابسة إلى مسحوق ومزجت مع زيت الزيتون، فإنها توفر مرهماً مخففاً لنمش الوجه.



موطنه: الأراضي الصوانية والرملية حتى ارتفاع ٢٢٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٥ ـ ٢٥ سم. سنوي أو ثنائي السنين. الساق دقيق، فريش ثم منتصب. الأوراق مستطيلة وضيّقة، صغيرة، ناعمة، زنماتها فضيّة، غشائية، متصلة فيما بينها عند كل عقدة. الأزهار وردية (نيسان/ابريل ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة، على شكل سنمة رخوة، مورقة، لها ٥ كأسيات منفرجة، موشحة بلون أبيض، و ٥ تويجيات أقصر من الكأسيات بقليل، ولها بين ٧ ـ ١٠ أسديات، و ٣ حاملات سمة. العُلبية (الثمرة) تنفتح بثلاث شقوق، فيها عدد كبير من البذور السوداء غير المجنّحة. الرائحة عشبية، طيبة.

الأجزاء المستعملة: النبتة كلها (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، يتم التجفيف في الظل.

التركيب: راتنج، أملاح معدنية.

الخصائص: مدرّ للبول، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: التهاب المثانة ـ النمش ـ النقرس ـ ألم المفاصل.



الاسفاناخ البري

Chénopode Bon - Henri
Chenopodium Bonus - Henricus L.



السبانخ البري

السرمقيات Chénopodiacées

النبات الذي ينبت بجوار سكن الإنسان كان يسمى باسم هنري Henri. والاسفاناخ البري الذي تحمل تسميته الفرنسية هذا الاسم، ينبت قرب البيوت والجدران والمزابل وبخاصة في الجبال، فهو يندر في المناطق قليلة الارتفاع.

يعتبر بديل جيد للإسفاناخ. يحتوي الكثير من الحديد، لذا فهو يداوي فقر الدم، وهو إلى ذلك مليّن ومسهّل، على ألّا يستعمله المصابون بالنقرس أو بأمراض الكلى.

في الاستعمال الخارجي، توضع أوراقه الطازجة ككمادات على الخراج فتنضجه وتخفف ألمه.

هناك نبات شبيه به، له الفوائد الطبية نفسها، ويمكن استبداله به هو الإسفاناخ الأبيض Chenopodium album L.، أوراقه بيضاء مسننة، وأزهاره كأنما رشت ببودرة السكر الأبيض.

موطنه: الأماكن الجبلية المسكونة.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ متراً. نبات معمر. ساقه أخضر، أجرد، محزز بالبني والأحمر، مورق. أوراقه خضراء، كبيرة، لحمية، كاملة، سويقية، مثلثة، رأسها دقيق، قاعدتها تشبه رأس السهم، أطرافها متماوجة، الفتية منها طحينية من وجهها الأسفل، ولزجة قليلاً. الأزهار خضراء (أيار/مايو - آب/اغسطس)، صغيرة، كثيرة العدد، تنتظم في عنقود آخره سنبلي، مخروطي. الثمرة تحوي بذوراً لماعة. عديم الرائحة، عديم الطعم.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله (أيار/مايو - آب/أغسطس).

التركيب: صابونين، أملاح معدنية (حديد)، فيتامين ج.

الخصائص: منق للدم، ملين، مسهل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الخراج، فقر الدم، الإمساك.

أشنة إيسلندا

Lichen d'Island
Cetraria islandica L.



أشنة (مصر) أو حزاز (سوريا) ـ خرز الصخور

الأشنيات **Cétrariacées**

تخصيصه بإيسلندا لا يعني أنه لا ينبت إلا في ذلك البلد، بل يقال إنه لا ينبت فيه أبداً، ونجده في معظم المناطق الشمالية من الكرة الأرضية.

نبات صغير ضامر، لا جذور له ولا أوراق، بل شفرات مكرنشة، ملمسها ناشف، تحمل في أطرافها أسطوانات متناهية الصغر، وهو يشكل على الأرض أو على الصخور أو على الأشجار، بساطاً سميكاً مطاطاً وقوياً.

يبدو أن اسمه الفرنسي Lichen مأخوذ من الفعل اليوناني Leikhô ومعناه ألعق، وبالفعل، فإن النبات يلعق الأرض أو الجسم الذي يتعلق به دون أن يصبح طفيلياً عليه. كل ما يتطلبه بعض الماء والهواء والنور. إنه نبات قوي، يتنفس ويتمثل غذاءه على درجات حرارة تختلف إلى حد بعيد عن الحرارة التي تطلبها حياته. أكثر ما يضيمه هو الجفاف، وهو قادر على البقاء في حالة «الحياة الكامنة» لمدة سنة تقريباً.

لم يعرفه الأقدمون. دخل في عالم الطبابة في القرن السابع عشر. يستعمل اليوم في معالجة إصابات مختلفة، وتتنوع خصائصه تبعاً لتخلصه، أو عدم تخلصه، من عنصره المر بواسطة الغليان.





⊖ يمنع استعماله من قبل الأشخاص الذين يعانون من التقرحات.

موطنه : أماكن تجميع الأسمدة، الغابات، الصخور، جذوع الأشجار، حتى ارتفاع ٢٦٠٠ متر.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٣ ملم و ١٢ سنتم. المشرة منتصبة، تنقسم إلى شفرات مسطحة، تنقسم بدورها إلى عدد كبير من الفصوص المهذَّبة الأطراف، لونها من الأعلى أخضر زيتوني أو أخضر بني، ومن الأسفل أخضر مفضض أو أخضر بني شاحب مع بقع بيضاء، القاعدة والأطراف لونها أقرب إلى الأشقر. الثمرة على شكل زائدة مستديرة حمراوية اللون عند أطراف الفصوص الطرفية. الرائحة خفيفة وهي قريبة من رائحة الفوقس. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة : المشرة جافة بعد تخليصها (أولا) من العناصر المرة (كل السنة).

التركيب : حوامض، هيدراتات الفحم، عنصر مر، لعاب النبات.

الخصائص : ملطف، مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للتقيؤ، طارد للبلغم، منشط.

الاستعمال : داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع : النقاهة، الشهاق (السعال الديكي)، الإسهال، التعب، دوار وسائل الانتقال، الغثيان، الرئة، السعال، التقيؤ.

الأفسنتين البحري

Sémentine
Artemisia maritima L.



المركّبات : **Composées**

يغطي الزغب الأبيض هذه النبتة النامية قرب الشواطىء، في الأراضي المالحة، والمستنقعات إنها قوية الرائحة، وتظهر أزهارها الصفراء - البنية في الخريف، على شكل رؤيسات، متجمّعة في جهة واحدة من أفنانها المنحنية، مشكّلة عناقيد قليلة الكثافة.

ونظراً لصغر حجمها، ساد الاعتقاد قديماً بأنها بذور، وكانت تسمى «بذرة الديدان». تقطف هذه الرؤيسات قبل تفتحها. والأفسنتين نبتة شديدة الفعالية، وكانت تستعمل في الأرياف بمثابة طاردة للديدان، وبخاصة دودة الصفر ودودة الأقصور، بسبب احتوائها على مادة الصانتونين Santonine.

هناك نوع آخر منها أصله آسيوي هو Artemisia Cina Berg، له الاستعمالات نفسها ولكنه أقل ضرراً.

يجب الامتناع عن تجريعها للأطفال، لكنها في الاستعمال الخارجي تغدو أقل ضرراً. يُصنع منها كمّادة، نستطيع وضعها على بطون الأطفال الذين يعانون من الديدان.



⊖ احذر تجاوز المقادير المحددة، واستعمالها الداخلي محظّر للأطفال.

موطنه: لا ينبت على الشواطىء المتوسطية.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ - ٦٠ سم، معمِّر. ساقه عشبي مزهر، مخمليّ، وَبِر، أبيض اللون، فريش مائل إلى الأعلى، كثير التفرع. الأوراق قصيرة، مخمليّة، بيضاء على الجانبين، مقطعة إلى شرائح دقيقة، السفلية والوسطى منها سويقية. أما العلوية منها فهي لازندية. الأزهار صفراء بنيّة (أيلول/سبتمبر - تشرين أول/أكتوبر)، صغيرة، على شكل رؤيسات مؤلفة من ٣ - ٥ أزهار بيضوية الشكل، أحادية الجانب، مائلة، متجمعة على شكل عثكول ذي عناقيد كثيرة مقوّسة، ومتدليّة بين أوراق بسيطة. الأرومة دقيقة وخشبية. الرائحة عطرية. نفاذة، الطعم مرّ، ويشبه الكافور.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة مجفّفة.

التركيب: سانتونين Santonine، أملاح معدنية، كولين Choline، روح عطري.

الخصائص: طارد للديدان، شاف للجروح.

الإستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الطفيليات المعدية، الجروح.



الأفسنتين

Absinthe
Artemisia Absinthium L.



دمسيسة (مصر) ـ راشكة ـ شيبة العجوز

المركبات ـ Composées

نبات معمر، قد تستمر حياته ١٠ سنوات، معروف منذ القدم بخصائصه الطبية. نجد ذكره على ورقة بردي مصرية تعود إلى سنة ١٦٠٠ ق. م. استعمله السلت والعرب وكذلك أطباء العهود القديمة على أنه ترياق ينفع في مداواة معظم الأمراض.

في العام ١٥٨٨ أصدر الطبيب والنباتي الألماني تابرنامونتانوس Tabernaemontanus مؤلفاً بعنوان «دليل الأعشاب الجديد والكامل» نصح فيه باستعمال الأفسنتين أيضاً كعلاج للطباع السيئة. ويبدو أن مرورته هي، كما يرد في الكتابات المقدسة، رمز لتجارب الحياة وأحزانها، اسمه مشتق من اليونانية ومعناه «عديم الحلاوة»، والواقع أنه لكي يستطيع الإنسان تحمل طعمه المر الرهيب، عليه أن يكون راسخ الاعتقاد بفائدته.

عرف شراب الأفسنتين رواجاً كبيراً في القرن التاسع عشر في فرنسا كما تشير لائحة مانيه للعام ١٨٧٦.

يحوي الأفسنتين على زيت عطري، إذا ما أخذ بكميات كبيرة يصبح سماً خطيراً، لذا فإن العديد من الدول قد منعت صناعة شراب الأفسنتين وبيعه.

⊖ إذا ما تناولته المرأة المرضعة أصبح حليبها مراً. يؤثر بشكل سيء ببعض الناس. يجب عدم استعماله لفترة طويلة.

موطنه: الأراضي غير المزروعة، والجافة والصخرية حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ سنتم ومتر. ساقه أخضر فضي، مكسو بالزغب، منتصب ومقصّب. أوراقه خضراء رمادية من فوق وبيضاء من تحت، حريرية، لها سويق، كثيرة التخاريم الدقيقة والطويلة والمستديرة الطرف. أزهاره صفراء (في تموز/يوليو وحتى ايلول/سبتمبر)، قصيبية، لها رؤيسات صغيرة، كُرَيْويّه، مائلة، مُجَمَّعة في عثكول مورِق، أخينها ناعم، رائحته عطرة وقوية، طعمه شديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق غير الحديثة.

التركيب: زيت عطري قوي جداً وسام هو الافسنتين، راتنج (صمغ)، عفص، أحماض، نيترات.

الخصائص: مطهّر، مهضّم، مطمِّث، منبّه، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الشهية، النقاهة، الهضم، الألم، الحمى، الجريب، (النزلة الوافدة)، الحشرات، الهزال، دوار وسائل النقل، الطفيليات المعوية، الجلد، العقص، الجرح، الحيض.



الأقحوان

Grande Camomille
Chrysanthemum Parthenium Bernh.

بابونج البقر ـ كركاش (مصر) ـ رجل الدجاج ـ عين الشمس ـ فرتانيون .



المركّبات Composées

إن كلمة Chrysanthème التي تعني «زهرة الذهب» لا تتناسب مع زهرة الأقحوان ذات اللّسينات البيضاء الناصعة، وحده قلبها له رؤيسات صفراء. مصدرها آسيا الصغرى، دخلت إلى اليونان تحت اسم «Parthenion» من كلمة «Parthenos» وتعني البنت الشابة، واستخدمت في علاج بعض الأمراض الأنثوية. في القرون الوسطى عُرفت قدرتها على مقاومة الحمى، ومن هذه القدرة كان اسمها الإنجليزي Feverfew.

غالباً ما يُخلط بين الأقحوان والبابونج الروماني Camomille romaine والبابونج الألماني Matricaire والسبب في ذلك تشابه الأزهار. ولتفادي ذلك من الضروري الانتباه إلى الأوراق: فأوراق الأقحوان مقسّمة إلى فصوص عريضة، بنيتها رخوة ورائحتها قوية.

أما النباتين الأخريين وجنس الأول Chamaemelum وجنس الثاني Matricaria فإن أوراقهما دقيقة جداً ومخرمة في قدد رفيعة. ورائحة الأقحوان غير مستحبة، الأمر الذي يمكن أن يفسر لماذا يبتعد عنه الناس فيبحثون عن البابونج الروماني الذكي الرائحة مع أن خواصهما الطبية واحدة.

موطنه: قرب البيوت والطرقات، الأنقاض ويفضل التربة الغنية بالأمونياك.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. عشبي، ينمو في باقة منتصبة. أوراقه رخوة. مقسمة إلى قطع عريضة هي نفسها مفصصة، سويقية، لونها أخضر فاتح يميل نحو الصفرة. أزهار المركز صفراء، أنبوبية، أما أزهار الأطراف فلسينات بيضاء (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس) تنتظم في رؤيسات يتراوح قطرها بين ١٢ و ١٥ ملم، عذقها مورق، الأخين (الثمرة) أسمر عند نضجه، فيه من ٥ إلى ٧ أضلاع بيضاء طولية على تاج غشائي محزز. الرائحة قوية وغير محببة.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس).

التركيب: زيت عطري غني بمادة البورنيول (كافور الأقحوان)، دهنيات، سكريات، أملاح معدنية.

الخصائص: مطهر، مضاد للتشنج، مطمث، مقاوم للحمى، مبيد للحشرات، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الحمام، الهضم، الحمى، الحشرات، الكساح، النوم.



أقسون

Carline
Carlina Acaulis L.

كـرلين ـ أداد ـ خمـاليـون ـ شـوك العلك ـ قـاتـل الـذئب ـ البارومتر.

المركبات Composées

لا ساق لنبات الأقسون، فهو يظل في حالتـه الجنينية ولا ينمو، والنبات يظل لصيقاً بسطح الأرض محاط بهالة فضية تعطيه منظراً رائعاً. هذه الهالة هي قنـابات الأوراق الخضراء الأنيقة التخريمات، وهي تظل فريشـة الأرض طالما ظلت الشمس مشـرقة والجو جاف، فـإذا ما هبط الليل أو كثرت الرطوبة، فإنها تنطوي على نفسها مشكلة خيمـة مخروطيـة فوق الـرؤيس. من هنا جـاءت تسميـة النبات «البارومتر» فهو ينبىء الريفيين بتقلبات الـطقس. هذه الظاهرة يطلق عليها اسم «ساعة الطقس النباتية».

وتقول الأسطورة إن أحد الملائكة قد أنبأ شارلمـان، حسب إحـدى الـروايـات، أو شـارل كينت، في روايـة أخرى، إلى أن نبات الأقسون قادر على شفاء الجنود من مرض الطاعـون. حاليـاً، استهلاك الأقسـون وقف على الحمير التي تقضم أوراقه.



موطنه: المناطق المتوسطية، الغـابات المشمسـة، الأراضي الصخرية، المراعي الجبلية، وبصورة خاصة الأراضي الكلسية، على ارتفاع ما بين ٤٠٠ و ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه لا يتعدى الخمسة مللمترات. نبات معمر، له رؤيس كبير يتراوح قطره بين ٦ و ١٢ سنتم بما فيه القنابات، وهو تقريباً لا ساق له، الأوراق شعاعية كثيـرة الشوك. الأزهـار بيضاء مخضّرة أو فضية (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/أوكتـوبر). الأخين (الثمرة) مغطاة بالوبر الأصفر النائم، له قنزعة أطول منه بمرتين. الجذر أشقر وكثيف وفيه مادة لبنية ورائحته نتنة.

الأجزاء المستعملة: الجذر (الخريف)، يجفف في الفرن.

التـركيب: زيت عطري، أنسـولين، عفص، صمغ (راتنـج) مادة مضادة للحيويات هي: كارلينين Carlinène.

الخصـائص: لائم للجروح، مفـرغ للصفراء، منـظف، مدر للبول، هاضوم، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجـع: العُدّ (حب الشبـاب)، الاكزيمـا (النملة)، الكبـد، النزلة الوافدة (الكريب).



أقنثا رخصة

Acanthe
Acanthus mollis L.

أقنثوس ـ شوكة اليهود ـ رجل الدب

الأقنثيات Acanthacées

نادر جداً كنبات بري، وهو غالباً ما يزرع في البساتين كنبات تزييني نظراً لأناقة زهوره البيضاء الكبيرة المعرَّقة بالأرجوان. وتسميته برجل الدب تعود إلى شكل أوراقه القاتمة واللامعة، والتي كانت، كما يقال، مصدر وحي للنحات اليوناني كاليماك Callimaque الذي أبدع الأشكال التزينية للأعمدة الكورنثية. يتواجد حول حوض البحر المتوسط.

استعمله قدماء الحكماء كنقيع يفيد في عدة علاجات. فقد اعتبر ديوسقوريدوس وبلين أنه مدرّ للبول، ومفيد في علاج التهيجات الحشوية بل وواقٍ من السل الرئوي.

أهمل هذا النبات في العصور الوسطى، وهو يستعمل حالياً في استعمالات خارجية على شكل مغاطس أو كمّادات أو كسائل للغرغرة. للمحافظة على فعالية أزهاره، يجب جمعها عند أقصى تفتُّحها وتجفيفها ببطء في الظل. أما الأوراق والجذور فيجب أن تجفف في فرن حار.



موطنه: حوض البحر المتوسط، الجبال الصخرية، الأنقاض والردميات.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ سنتم ومتر ونصف. نبات معمر، له ساق مزهر منتصب، صلب، قليل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء، كبيرة، رخصة، وكثيرة التخاريم. ازهاره بيضاء غالباً ما تتوشى باللون الأرجواني (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس)، طول الواحدة ما بين ٥ و ٦ سنتم، لا زند لها، مرصوفة في سنبلة طويلة في ٤ أو ٦ صفوف عامودية متمايزة، ولها قنابة واحدة شوكية، وقنيبتان دقيقتان. كأسها يتألف من ٤ فصوص غير متساوية، الفص الأعلى له شكل قلنسوة بنفسجية كبيرة. التويج له شفة واحدة سفلى عريضة، تضاهي بسماكتها الورق، ويتألف من ثلاثة فصوص و ٤ أسدية ملتحمة عند التويج. العليبة سمراء، ناعمة، ومتفجرة، تحوي ما بين ٢ و٤ بذور كبيرة، لماعة، سمراء. الأرومة ثخينة لها جذور بيضاء قوية. طعم النبات مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق طازجة، الزهور، الجذور (الخريف).

التركيب: أملاح معدنية، صمغ، سكريات، عفص، عنصر مر.

الخصائص: فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، ملّين، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة)، الحرق، الرضّة، القوباء، الإسهال، الهضم، العقص.



إكليل الجبل

Romarin
Rosmarinus officinalis L.



حشيشة العرب ـ حصا لُبان ـ إكليل النفساء
الشفويات : Labiées

نبات نبيل كالجُوَيْسِئَة العطرية احتل مكانته الرفيعة منذ القرن السابع عشر، عندما لاحظت إيزابيل، ملكة هنغاريا آنذاك، أن وجهها متغضّن بعد أن بلغت السبعين من عمرها، فشربت نقيع هذه النبتة، فاستعادت صحتها وشبابها. تحضير «ماء الفتوَّة» هذا، أمر سهل، يكفي للحصول عليه، أن نحضر كحولة لكل من الخزامى، وإكليل الجبل، ونعناع بوليو/ Pouliot/ ثم تمزج معاً.

وإكليل الجبل كمعظم النباتات الشفوية، يؤثر على الجهاز العصبي، فينشط المنهكين، ويقوّي الذاكرة الخائنة، ويرفع معنويات المحبطين. ويمكن أن يبدأ استعماله الطبي لحظة قطافه، الذي يستمر طيلة أيام السنة، حيث يغطي هضاب المناطق الحارة.

النبتة البرية منه أكثر فعالية من المزروعة التي تحتفظ مع ذلك بجمالها كما يمكن استعمالها كأحد التوابل، ثم إن النحل يستخرج منها عسلاً لذيذاً، مذاقه طيب وقوي.

⊖ يجب علينا التقيّد بالمقادير المحددة ومدة المعالجة.

موطنه: الهضاب المتوسطية، الأدغال، الأراضي البائرة حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٥٠ ـ ١٥٠ سم. شجيرة. السيقان خشبية، مورقة، الأوراق لازندية، قاسية، دقيقة، ذات جوانب ملتفّة، خضراء قاتمة من الأعلى، تميل إلى الأبيض من الأسفل، دائمة. الأزهار زرقاء شاحبة، تميل إلى الأبيض (طيلة السنة)، على شكل عناقيد محورية صغيرة، كأسها قصير، على شكل جرس، لها ٣ أسنان، تويجها طويل، له شفتان، إحداهما لها فصان اثنان منتصبان، والثانية لها ٣ فصوص، الأوسط منها عريض ومقعّر، ولها سداتان اثنتان. الرائحة كالبخور، الممزوج بالكافور. الطعم عطري، قابض.

الأجزاء المستعملة: النبتة المزهرة، الأوراق (طيلة السنة).

التركيب: زيت عطري، حوامض عضوية، ايتيروزيدات، صابونوزيد، كولين.

الخصائص: مطهّر، مضاد للتشنج، مفرغ للصفراء، مدر للبول، منبّه، هاضوم، منشّط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الوَهن ـ الربو ـ الاستحمام ـ التهاب النسيج الخلوي ـ الشعر ـ الكولسترول ـ القلب ـ النقاهة ـ الأسنان ـ الإنهيار العصبي ـ التواء المفصل ـ الكبد ـ البرودة الجنسية ـ العجز الجنسي ـ الذاكرة ـ داء الشقيقة ـ تشنج الأعصاب ـ الوذمة ـ الجلد ـ التجعّد ـ النوم ـ الإرهاق ـ ألم عضلات العنق.



ألسنة الحمل

Plantains

أ ـ لسان الحمل الكبير : **a) Plantago major lata**

ب ـ لسان الحمل السناني : **b) Plantago lanceolta L**

ج ـ لسان الحمل الوسيط (الصغير) : **c) Plantago media L**

آذان الجدي

الحَمَليّات : Plantaginacées

أوراق النوع الكبير تشبه لسان الحمل فعلاً ومن هنا جاءت تسمية هذه النبتة بأنواعها العديدة. والأشكال الثلاثة المصورة هنا تؤلف جزءاً من مجموعة نباتات لسان الحمل الشائعة، والتي لها خصائص متشابهة.

اعتبرها القدماء نباتات ثمينة، كثيرة الفعالية سواء في الاستعمال الخارجي أو الداخلي. كما عرف منذ زمن بعيد، التأثير المهدىء، الذي تتركه القطرة المستخرجة من أوراق النبتة، على العيون المتعبة. وإذا كان التقليد القديم في الأرياف يسمح بحشو مجرى الأذن بجذر النبتة المفتت في معالجة ألم الأسنان، فإن فعالية هذا العلاج لم تحز على الثقة الطبية.

يمكن أن تجمع أوراق هذه النبتة طيلة عشرة أشهر من السنة، سواء لإضافتها طازجة إلى السّلطة أو البقلة، أو لتجفيفها واستعمالها طبياً. أما بذور النوع الكبير من هذه النبتة، والتي يجب أن تجمع بعد نضجها تماماً، وفي ظروف مناخية جافة، فإنها تعتبر طعاماً لذيذاً للعصافير في أقفاصها.



⊖ يجب ألّا ننسى أن لقاح هذا النبات، هو أحد أكثر عوامل الإصابة، بحساسية اللقاح Pollinose.

موطنه : حفافي الطرق، التربة الجافة حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته : الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٦٠ سم. يوجد ثلاثة أنواع معمّرة. الزنود المزهرة أطول من الأوراق. الأوراق مضلّعة عند القاعدة. الأزهار على شكل سنبلة (نيسان/ابريل ـ تشرين الثاني/نوفمبر). الرائحة معدومة.

أ ـ النوع الكبير: الأوراق سميكة، بيضوية، لها سويقات طويلة، وهي على شكل باقة صغيرة. التويج مائل إلى البني أو إلى الأحمر.

ب ـ النوع السناني : الأوراق سنانية، لها سويقات غليظة. التويج مائل إلى الأبيض.

ج ـ النوع الوسط (الصغير): الأوراق بيضوية، لها سويقات قصيرة، وهي على شكل باقة صغيرة. التويج أبيض.

الأجزاء المستعملة : العصير الطازج، النبتة كلها، الأوراق (في الربيع عند الإزهار)، الجذور (طيلة السنة)، البذور الناضجة، في الطقس الجاف. يتم تجفيف البذور مباشرة بواسطة الشمس أو في فرن معتدل الحرارة لكي نتجنب تلوينها بالبني.

التركيب: لعاب النبات، سكريات، عفص، أملاح معدنية، كبريت.

الخصائص: ملطّف، قابض، لائم للجروح، منقٍّ للدم، مدر للبول، طارد للبلغم، مصرّف.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع : العُدّ (حب الشباب) ـ التهاب القصبات ـ التهاب الملتحمة ـ الامساك ـ الأسنان ـ الاسهال ـ الرعاف ـ العضّة ـ التهاب الوريد ـ عقص الحشرات ـ الجرح ـ الرشح ـ العيون.

الأنقوليا

Ancolie
Aquilegia Vulgaris L.





الأخيليا، حوضية الحدائق، نسريّة، كفوف السيدة.
الحوذانيات Renonculacées

كانت الأنقوليا مصدر إلهام لكثير من الشعراء، منهم رونسار Ronsard وشاتوبريان Chateaubriand اللذين لم يستطيعا مقاومة سحرها. فهي نبتة رومنطيقية ذات أوراق رهيفة تعشق الرطوبة والظل. عند نهاية الربيع تتغطى بأزهار ذات ألوان هشّة، تتألف الواحدة منها من خمسة بويقات صغيرة غير منتظمة لكل منها امتداد على شكل مهماز منحن. ويبدو أن اسم النبات قد صيغ تبعاً لوجود هذا المهماز: فهو مشتق من الاسم اللاتيني aquila ويعني النسر، لأن طرف المهماز قد عقف كمنقار النسر أو مخالبه. ويعيد البعض التسمية إلى شهرة النبات في جعل البصر حاداً كبصر النسر.

شاع استعمال الأنقوليا وبنجاح على ما يبدو حتى القرن التاسع عشر، وكان المداوون بالأعشاب يعتمدونها نظراً لخصائصها المتعددة، فقد كانوا يصفونها في حالات الاضطراب العصبي. أما اليوم فقد قلّ استعمالها نظراً لأن الأجزاء الهوائية منها والبذور تحتوي على مادة سامة. ولذا، فإننا لا ننصح باستعمالها البيتي، إلا بعد وصفة طبية، تتناول جذورها فقط، وللمداواة الخارجية تحديداً.

⊖ الإستعمال الداخلي للنبات يجب أن يتم بناء على وصفة طبية.

موطنه: الغابات، المروج، المناطق الصخرية، الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: الارتفاع ما بين ٦٠ و ٨٠ سم، نبات معمّر، الساق منتصب، مغطى بالزغب، متفرع في الأعلى على شكل باقة. الأوراق لونها أخضر مزرق من ناحية القفا، السفلى منها سويقية، متعاقبة، مقسمة إلى ٣ ـ ٩ وريقات مفصّصة، أما العليا فعديمة الزنود. الأزهار ألوانها أزرق بنفسجي، وردية أو بيضاء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، زندية، تنتظم في عثاكيل صغيرة، لها ٥ كأسيات تويجية، و ٥ تويجيات على شكل قمع لها امتداد على شكل مهماز معقوف، فيها أسدية متعددة بارزة. الثمرة تتألف من ٥ ثمرات جرابية مجوفة، تنفتح من وجهها الداخلي، وتحتوي عدد كبير من البذور. جذمور النبات تحت أرضي، سميك، مائل، أما الجذر فذو جنث (وتدي). الرائحة مقبولة.

الأجزاء المستعملة: البذور، الزهور، الأوراق، الجذر.

التركيب: غلوكوزيد سيانوجينيتيك، دهن، أنزيم، فيتامين ج (C).

الخصائص: مطهّر، قابض، مهدىء، منظف.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الفم، الجرب، القرع، التقرح.



أوكالبتوس

Eucalyptus
Eucalyptus Globulus Labill

الكينا (الشام) ـ الكافور (مصر) ـ شجرة الحمى
الآسيّات Myrtacées

هناك حوالى ٦٠٠ صنف من الأوكالبتوس منها حوالى ٥٠ تنتشر في حوض البحر المتوسط. منشأه جزر تاسمانيا، إحدى الجزر الأوسترالية، يمكن أن يبلغ ارتفاعه حوالى المئة متر، يزرع في أراضي المناقع المائية المراد استصلاحها إذ أن جذوره الطويلة المتعطشة للماء قادرة على تجفيف الأرض. نموه سريع جداً، رائحته عطرة، ويطرد الحشرات من محيطه.

في الطبابة، تستعمل أوراقه العتيقة، باعتبار أن الفتية فقيرة العطر. أحد العناصر الأساسية في هذا العطر هو أوكاليبتول eucalyptol الكثير الاستعمال في صناعة الأدوية مثل الأقراص والشراب والكبسولات والحقن والتحاميل ومعاجين الأسنان. تجمع الأوراق في فصل الصيف، تجفف وتحفظ في أوعية زجاجية فتحتفظ بخواصها.



موطنه: حوض المتوسط حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٥ و ٣٥ متراً. شجرة. جذعها مُستقيم، قشرتها ناعمة، لونها رمادي، عُديساتها (المسام) مليئة بصمغ بلسمي، الخشب أحمر، أوراق الأشجار الفتية والبراعم متقابلة القاعدة، لازندية، فاتحة اللون، شمعية، أما أوراق الأشجار الكبيرة، فمتعاقبة على شكل منجل، سويقية مسطحة، متدلية، لماعة، الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، الكأس على شكل بلبل تعلوه قبعة يشكلها التويج الذي يسقط عند تفتح الزهرة. عدد كبير من الأسدية على شكل قنزعة. العليبة جرداء، قاسية، مجعدة، مقرَّنة، فيها ٤ حجيرات، تحوي عدد كبير من البذور قاتمة اللون، الرائحة قوية، عطرية. الطعم مر وعطري.

الأجزاء المستعملة: الأوراق البالغة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) تجفف بسرعة، وتحفظ في آنية محكمة الإغلاق.

التركيب: عفص، عطر، صمغ (راتنج).

الخصائص: مطهر، فاتح للشهية، قابض، مبيد للميكروبات مقاوم للحمى، منبه.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الربو (اللهاث)، الحمام، الفم، التهاب القصبة الهوائية، الشعر، التطهير، الوباء، المعدة، الحمى، النزلة الوافدة (الكريب)، الحشرات، الجرح، الجيوب الأنفية.



أونونيس شائك

Bugrane
Ononis spinosa L.



شوكة الحمار ـ زريعة إبليس ـ شبرق ـ موقف الثور
الفراشيات Papilionacées

يضم هذا النوع حوالى ستة أصناف فرعية ليست كلها شائكة. ونصادفه بصورة خاصة في المراعي وحوافي الطرقات، وعلى التلال، وعلى السدود البحرية، وفي المقالع الحجرية والحقول غير المزروعة. تكثر أصنافه الفرعية في المناطق المتوسطية. عشب مفضل للحمير يأكلونه بشهية، وقد تكون تسميته Ononis من أصل يوناني Onos وتعني الحمار و Onimêmi وتعني مفيد. إذا ما جفّ النبات فإن شوكه يجرح أفواه الحيوانات التي تأكله. جذوره عميقة وقوية لدرجة أنها تعيق الفلاحة وتوقف الثور الذي يجر النير، ومن هنا كانت التسمية الشعبية «موقف الثور».

ديوسقوريدوس، العالم النباتي اليوناني الشهير والذي عاش في القرن الميلادي الأول، يصف الأونونيس قائلاً: «إذا نقعت جذوره في الخل، أدرّ البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تآكل أطراف القروح». انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طَلْع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه.

موطنه: الأراضي الفخارية ـ الكلسية، الحقول، المراعي الجبلية، التلال، المروج القاحلة، حوافي الطرقات والشواطىء الرملية البحرية، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٨٠ سنتم، جنبة، جزؤه السفلي خشبي، سيقانه فريشة وصاعدة، متفرعة، الفرع الصغير غير النامي يتحول إلى شوكة غالباً ما تكون مزدوجة. الورقة فيها ثلاث وريقات، ما عدا ورقة نهاية الفرع فهي واحدة. الأزهار وردية (نيسان/ابريل ـ أيلول/سبتمبر)، معزولة تنمو عند إبط الأوراق. القرن (الثمرة) بيضاوي، الرائحة كريهة.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق، الجذر (طوال السنة).

التركيب: عفص، صمغ (راتنج)، نشاء، سكريات، آنونين، أونوكول.

الخصائص: مطهر، قابض، منق للدم، مدر للبول، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب الحنجرة والحلق)، التهاب المثانة، اكزيما (النملة)، رمال وحصى الكلى، الوذمة.



الأويس

Myrtille
Vaccinium Myrtillus L.

عنب الأحراج، عنب الدب

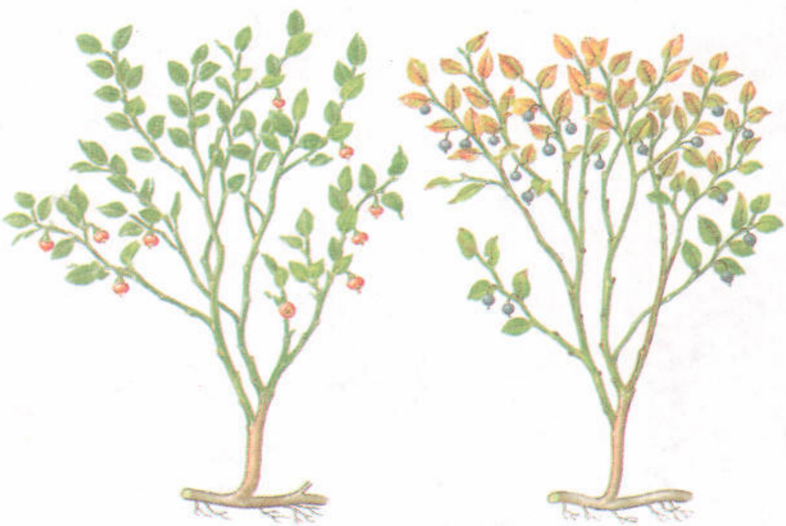
الخلنجيات (أو الأريكيات) Ericacées

ينبت الأويس في أحراج الجبال ذات التربة الصوانية (الرملية) وينمو في جبوب دغلية فلا يدع مجالاً لحياة أي نبات ينمو بقربه.

يعتبر الجبليون هذه الشجيرة ذات العنبيات الزرقاء نباتاً ضاراً لكثرة سيقانه تحت الأرضية المتشابكة، ولكثافته التي تعيق إعادة تشجير الغابات.

تقطف ثماره بواسطة الممشط وهي غنية بالفيتامينات آ وج، وللتلذذ بطعمها المميز يجب أن تؤكل قبضات منها، تستعمل في صناعة الحلوى والمربيات والمجلدات فتحافظ على كل خصائصها. تقطر في بعض المناطق الأوروبية ويعد منها شرابات لذيذة. ويستخرج منها صباغ أزرق قاتم.

لم يعرف الأقدمون هذا النبات، فقد تكلم بلين Pline عن نوع من الـ Vaccinia يختلف عن الأويس. أشارت إليه بعض كتابات القرون الوسطى ولكنها لم تشر إلى أهم خصائصه وهو كونه مضاداً للإسهال، تلك الخاصية التي عرفها الناس عن طريق التجربة وجاءت من ثم التحاليل العلمية لتؤكدها.



موطنه: الجبال الرملية، الغابات، في ارتفاع يتراوح ما بين ٤٠٠ و ٢٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٦٠ سنتم. شجيرة. السيقان كثيرة التفرع، خضراء، شبه جناحية. الأوراق معبلة (تتساقط) بيضوية، لها أسنان دقيقة، وشبه سويقية. الأزهار وردية ناعمة (نيسان/ابريل ـ تموز/يوليو)، كأسها تحوّل إلى ٥ أسنان، وتويجها إلى جرس صغير، متدلية، وحيدة أو مزدوجة عند إبط الأوراق. العنبيات مستديرة، كثيرة العصارة، ممسوحة الرأس، لونها أسود بنفسجي، مغطاة بالطيسل (حبب الثمر)، منتصبة، فيها بذور كثيرة بنية اللون. الجذمور في شبكة كثيفة. الطعم شديد الحموضة، حلو (الثمار).

الأجزاء المستعملة: الأوراق الطازجة أو المجففة، العنبيات الناضجة (حزيران/يونيو أو أيلول/سبتمبر حسب المناطق).

التركيب: صبغيات انثوسيانيك، أملاح معدنية، عفص، فيتامينات آ و ج (C)، حوامض (السيتريك والماليك).

الخصائص: مضاد للإسهال، موقف للنزيف، مطهر، قابض، خافض للسكر.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: القلاع، الفم، الدورة الدموية، داء العصبية القولونية، الغدة الوردية، التهاب المثانة، السكري، الإسهال، الأكزيما (النملة)، البواسير، البولة، العيون.



الايكي دنيا البرية

Néflier
Nespilus germanica L.

زعرور بستاني، زعرور جرماني، مَشْمُله

الورديات Rosacées

شجـرة مثمـرة تنتشـر في حـوض البحـر المتـوسط. أهملت في أوروبـا لقلة الأهمية التي أعـطيت لثمارهـا. أزهارها بيضاء وثمارهـا لها شكـل تفاحـات صغيرة بنيـة اللون يعلوها تاج عريض له كأسيات دائمـة. لا تؤكل إلا بعد أن تنضج تماماً فيصبح طعمها لذيذاً.

في الكتابات القديمة نجد كلاماً متناقضاً عن الإيكي دنيـا. في القرون الـوسطى استعملت ثمـارهـا كمضـاد للحمى والإسهال. فهي قابضة ومفيدة في تنظيم الوظائف المعوية، وتتقبلها المعدة الحساسة. يمكن حفظها بعـد غليها بالسكر أو القطر.



موطنه: الغـابات، السيـاجات، الغيضـان حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفـاته: ارتفـاعه مـا بين ٣ و ٦ أمتار. شجيرة. الساق ملتـو، الفروع مغطاة بالوبـر والشوك. الأوراق كبيـرة، وحيدة، كـاملة، مسننة قليلاً، لها سويق قصير، قاتمة وجرداء من فوق، قطنية قليلاً من تحت. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ حزيـران/يونيـو)، قطرهـا يبلغ ٣ سم تقريباً، وحيدة، لازندية تقريباً، محاطة بأوراق كبيـرة عند أطراف الفروع، لها ٥ كأسيات طويلة دائمة، و ٥ تـويجيات متموجة، ولها أسدية عديدة، والمبيض (حقة البذور) منخفض. الثمرة سمراء، منفخضة الرأس، يعلوها تاج هو عبارة عن فصوص الكأس المنتصب، فيها ٥ نواة ذات بذرة بيضوية ومبعوقة.

الأجـزاء المستعملة: الثمار (بعـد نضجها تمـاماً)، البـذور، الأوراق، القشرة.

التركيب: عفص، حوامض (اسيتيك، سيتريـك، فورميـك، ماليك، تارتريك)، مواد هلامية، سكر، فيتامين ج (C).

الخصائص: قابض، مدر للبول.

الإستعمال: داخلي، خارجي، في التجميل.

راجع: القلاع، الفم، الإسهال، المعدة، الجلد، الجرح.

البابونج الألماني

Matricaire
Marticaria recutita L.





فراخ أم علي، أقحوان

المركبات Composées

هنـاك عدة نبـاتات متشـابهـة تسمى عـادة البـابـونـج وتستعمل في إعداد زهورات بيتية. أقـوى هذه النبـاتات فعالية هـو البابـونج الألمـاني، لذا يجـدر بنا تمييـزه عن أشباهه، وذلك من خلال ثلاثة علامات مجتمعة: لسينات الرؤيس البيضاء تتدلى نحو الأسفل عند نهاية الازهرار، كرسي الزهرة مخروطي وأجوف ولا وجود لشـذرات بين الأزهار، الأوراق مخرمة في شرائح دقيقة جداً. وهو ينبت في الحقول وجنبات الطرق والأراضي البائرة.

نبات معروف منذ القدم، يتميز برائحته الخاصة. ومن المـدهش أن نعلم أن معرفـة ديوسقـوريدوس التجـريبية لتأثير البابونج الألماني المطمث عادت الأبحاث المخبرية وأكدتها في القرن التاسع عشر.

تأثيره كبيـر على الأشخاص العصبيين، فـإن أخذوه، ولو بكمية قليلة، تسبب لهم بتهيج عام ومنع عنهم النوم.

⊖ يجب عدم تناوله إلا في أوقات بعيدة عن وجبات الطعام.

موطنه: الحقول، الأماكن غير المزروعة، جنبات الـطرقات، حتى ارتفاع ١٦٠ متراً.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات سنوي. الساق أجرد، منتصب، كثير التفرع. الأوراق خضراء، ريشية مزدوجة، مخرمة إلى شرائح دقيقة مسطحة من جهتها العليا. الأزهار بيضاء وسطها أصفر (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، رؤيساتها زندية، أنبـوبية في وسطها، خيطيـة في الأطـراف، تقوم على كـرسي مخروطي، أجوف. الأخين (الثمرة) مقوس، صغير، له ٥ أضلاع يعلوها تاج منحني. الرائحة عطرية نفاذة.

الأجـزاء المستعملة: الـرؤيسـات (حـزيـران/يـونيـو ـ تموز/يوليو).

التركيب: زيت عطري يحتـوي على شمازولين Chamazulène أزرق يتلون بالبني تحت تأثير الضوء، فلافونـوييدات، كومارين، كحـول، حوامض دهنيـة، غلوكوزيـدات، بوتـاسيوم، فيتـامين ج (C).

الخصائص: مزيل للألم، مضاد للالتهابات، مـطهر، مضـاد للتشنج، مطمث، مهضم، مهدىء، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميـل، في البيطرة.

راجـع: الفم، وجـع الـرأس، الشعـر، ضـربـة الشمس، الكريب، العصبي (ألم الأعصاب) الجلد، الجرح، الحيض.



البابونج الروماني

Camomille romaine
Chamaemelum nobile All



عين القط ـ خاماميان (يونانية) ـ
منسنيلية (الجزائر) ـ البابونج النبيل
المركبات **Composées**

تنتصب سيقان هذا النبات بعد أن تكون فريشة، في تفرعات عدة، بدون كثير صلابة، وينتهي كل منها برؤيس وحيد أبيض شديد الرائحة. لا نعرف شيئاً عن مصدره وكذلك من سبقنا من القدماء والمتوسطي العهد. هناك ذكر له في لندن يعود للقرن السادس عشر فينعت بأنه نبات غير مفيد. نجده في حقول الحنطة والأراضي الرملية في المناطق الساحلية. هناك نوع مدجن منه بزرع، له زهرة مزدوجة.

بعد قطافه في وقت جاف في بداية الصيف عند أول تفتح رؤيساته، يجب أن يجفف بسرعة في الظل، لأنه إذا لم يجفف بشكل جيد، اسودت أزهاره وفقدت خواصها.

موطنه: الحقول المزروعة، المساحات الخضراء، السواحل الرملية، الأراضي الصلصالية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم، نبات معمر. مغطى بالوبر، أخضر مائل للبياض. الساق فريش أو منتصب. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) لسينات بيضاء، رؤيس وحيد أنبوبي في النبات البري، كرسي الزهرة مخروطي فيه فواصل قشيّة بين الزهرات. الأوراق خضراء مائلة للبياض، مقسمة مرة أو مرتين إلى فصوص قصيرة وضيقة. الأخين (الثمرة) صغيرة لها ٣ أضلاع خيطية. الرائحة نافذة قوية. الطعم مر وعطري.

الأجزاء المستعملة: الرؤيسات، السيقان المورقة والمزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر). التجفيف سريع وفي الظل.

التركيب: زيت عطري، كولين، كبريت، فوسفور، حديد، حوامض gras، اينوزيتول، ستيرول.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهضم، مطمث، مقاوم للحمى، هاضوم، شاف للجروح، ومقيّء إذا أخذ بكميات كبيرة.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الشهية، وجع الرأس، المغص، التهاب الملتحمة، الانهيار العصبي، الهضم، الألم، الهيوجية، الأعصاب، التوتر العصبي، الجلد، الحكاك، الحيض، العيون.



الباطاسيطس

Pétasite officinal
Petasites hybridus (L.) Gaertn.



حشيشة القرعان (سوريا) ـ سنج (فارسية)
المركبات Composées

يعيش في تجمعات كبيرة قرب جداول الماء، والبحيرات، أو في طمي الحفر، وفي كل مكان يجد فيه جذره القوي في التربة العميقة، الرطوبة الكافية. يحب الأمكنة الظليلة.

ساقه الأجوف تغطيه حراشف شقراء، وأزهاره الوردية تتفتح باكراً في بداية الربيع في عناقيد. أوراقه واسعة تشبه أوراق الراوند، تظهر بعد الإزهار، وتعطي للنبات منظراً مميزاً. ومن شكلها اشتق اسمه العلمي Petasos في اليونانية يعني القبعة الكبيرة.

الأطباء النباتيون يستعملون مختلف أجزاء النبات: نقيع أوراقه وأزهاره المجففة في الماء الساخن تداوي القصبات الهوائية المثارة، وكمادات أوراقه الطازجة تخفف بعض الآلام المفصلية وتسهل التئام الجروح. والجذر يتمتع بصفة كونه مضاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيون على شكل محلول لمداواة آلام الأعصاب، ويزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في معالجة التأتأة.

موطنه: قرب الماء، الحفر، حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. الشمراخ مزهر وأوبر، أجوف، مغطى بحراشف شقراء، الأوراق جذرية، تظهر بعد الازهرار، لها نصل كبير على شكل قلب مقلوب، خضراء رمادية، صوفية من أسفل، لها سويق طويل على شكل مزراب، لها عرق تحف به الأجنحة. الأزهار وردية بنفسجية (آذار/مارس ـ أيار/مايو)، أنبوبية، في رؤيسات، تنتظم في سنبلة طرفية كبيرة، هرمية، بعضها يحمل أزهاراً خنثى، وبعضها الآخر يحمل أزهاراً خنثى في الوسط وأزهاراً أنثوية حولها، كرسي الزهرة عار. الأخين (الثمرة) تعلوه قنزعة حريرية. الجذمور سميك، مداد، الجذر لحمي. الرائحة ناعمة (الجذر)، نتنة (السويق) الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل) الجذور.

التركيب: اينولين، راتنج، لعاب النبات، عفص.

الخصائص: قابض، مدر للبول، مطمث، طارد للبلغم، معرق، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الجلد، الجرح، السعال.



البتولا البيضاء

Bouleau
Betula alba L.

البتولة ـ شجر القضبان ـ البتولا الذكية الرائحة ـ شجرة الحكمة

البتوليات Bétulacées



شجرة شائعة يبلغ ارتفاعها حوالى ٣٠ متراً، قليلة الأوراق، قددها (نوع ازهارها) ناعمة ومرتجفة، تفضل التربة الرملية الرطبة، تنبت إلى جانب أشجار أخرى تتمايز بسهولة عنها بقدها الضامر والممشوق. يعود تاريخها إلى أكثر من ٣٠ مليون سنة، كان الإنسان خلالها يستعملها لسد الكثير من حاجاته. فاستعملها لغذائه أولاً ومن ثم في صناعات: القباقيب، العربات، التلبيس، أعمال النجارة، الصباغة، الدباغة والعطور مستعملاً خشبها وقشورها، وتستعمل فروعها لصناعة قضبان يستعملها عشاق السونا. إضافة لهذه الاستعمالات المفيدة فقد عرف لها حديثاً خصائص طبية، ففي القرن الثاني عشر بيّن القديس هيلدجارد S. Hildegarde فائدة زهورها في مداواة الجروح. حالياً تستعمل أوراقها وقشورها وبراعمها ونسغها.

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية. الغابات حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٣٠ متراً. شجرة. جذع ممشوق، أفناد لدنة متهدلة في صغرها. القشور ناعمة سمراء ذهبية ثم بيضاء ففضية، بعد ٢٠ سنة من ظهورها تتفلع وتتساقط قطعاً طويلة دقيقة. الأوراق جرداء، لامعة وقاتمة من جهتها العليا، لها شكل المثلث أو المعين، مسننة في رأسها، ضلوعها متباعدة، تسقط منذ بداية تشرين الأول/اكتوبر. قددها (أزهارها) الذكرية زندية، قصيرة، سماتها حمراء تتدلى عند النضج. الأخينات (ثمارها) صغيرة مجنحة. الرائحة عطرية خفيفة ونافذة. طعم الأوراق الخضراء مر.

الأجزاء المستعملة: البراعم، القشور، النسغ (الربيع)، الأوراق (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، التجفيف يتم في الظل.

التركيب: صابونين، عفص، صمغ (راتنج)، زيت عطري، هيتيروزيدات.

الخصائص: مطهر، منشط لإفراز الصفراء، لائم للجروح، منق للدم، مدر للبول، منبه، معرّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الشعر، الكوليسترول، علاج الربيع، القوباء، النمش، النقرس، التسمم، حصى ورمال الكلى، البدانة، الوذمة، الجلد، الجرح، داء المفاصل، التعرق، السحنة، ارتفاع نسبة البولة في الدم.



برباريس شائع

Epine Vinette
Berberis vulgaris L.

أنبرباريس ـ عُقدة (مصر) ـ غَرْم (يمن) ـ حميض الغابات ـ زرشك (فارسية)

البرباريسيات Berbéridacées

«طعم الخل» «طعم الحامض» هذا هو مذاق البرباريس، ومن هنا أصل إحدى تسمياته «حمِّيض الغابات». أغصان هذا النبات هشة سريعة الكسر، أزهاره صفراء تنتظم في عناقيد وهي سريعة الذبول، وأوراقه شائكة تسقط في الخريف. هذا النبات ينتمي هو وزهرة الربيع La primevère والسنفية دقيقة الأوراق L'épilobe والقصعين La sange وغيرها من النباتات إلى تلك الفئة النباتية التي هي بحاجة إلى الحشرات لتؤمن تلاقحها: ملامسة بسيطة تجعل الأسدية تنتصب وتنطبق على السمة.

كانت هذه الجنبة المعمرة الجميلة تزين الحدائق حتى الوقت الذي اكتشف فيه دورها في نقل أحد أخطر أمراض الحبوب «الصدأ الأسود» La rouille noire. استعمالها في الغذاء متنوع: تكبس ثمارها الخضراء في الخل وتستعمل كحبّات الكَبْر Câpres، وتدخل بعد نضجها في صناعة المربى والعقيدة gelée والأقراص المحلاة Pastilles والشرابات السكرية Sirops.



موطنه: الأراضي الكلسية، الغابات، السياجات، الأدغال الشوكية حتى ارتفاع ١٩٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من متر إلى ٣ أمتار. جنبة منتصبة قشرتها رمادية. أغصانها محززة، خشبها أصفر وقاس. الأوراق خضراء فاتحة، قاسية، غير متساوية، بيضاوية متطاولة تحف بأطرافها أهداب شائكة، معرقة من الجهة السفلى، مجموعة في باقات على مستوى الأشواك الثلاثية التفرع. الأزهار صفراء قانية (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، لكل واحدة منها تتألف من ٦ حزم تضم الكأسيات والتويجيات والأسدية الملتفة حول خباء تعلوه أسطوانة السمة الدائمة، وهي تنتظم على شكل عناقيد متدلية أطول من الأوراق. العنبية (الثمرة) حمراء مرجانية، بيضاوية (٥ ملم)، فيها بذرتين أو ثلاث، لا رائحة، الطعم شديد الحموضة (الثمرة) ومر (القشرة).

الأجزاء المستعملة: الثمرة (أيلول/سبتمبر)، الأوراق (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، قشرة الجذر الفتي (الخريف).

التركيب: قلوانيات، فيتامين ج (C).

الخصائص: فاتح للشهية، مفرغ للصفراء، مدر للبول، مسهل، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، الوهن، الدورة الدموية، الإمساك، الكبد، النقرس، الحمل، ارتفاع ضغط الدم، رمال وحصى الكلى، الأياس (سن اليأس)، البرداء (الملاريا)، الحيض، الحصبة، الاسقربوط، الدوالي (فاريس).

البرقوق الشائك

Prunellier
Prunus spinosa L.
إجاص شائك - قراصيا (لبنان)



الورديات : Rosacées

شجيرة دغلية جميلة، تزهر منذ شهر آذار/ مارس، فيغدو لونها ثلجياً، وتتخذها العصافير مكاناً لبناء أعشاشها.

وهي نبتة قادرة على تحمل تقلبات المناخ، سريعة الانتشار في الأراضي المجاورة. وتعمِّر، كنبتة الفرامبواز البري، ما يعادل حياة إنسان.

ثمارها مفردة النواة صغيرة مستديرة، تكون خضراء ثم تتلون عند نضجها بلون أزرق - مسودّ، تغطيها طبقة جميلة من الغبار الشمعي (الطيسل). وهذه الثمار لا تؤكل(*)، عادة طازجة، بسبب طعمها الحريف، وإنما تقطف لتحضير المشروبات الروحية. ويجب أن ننتظر في هذه الحالة تعرّضها لبدايات الصقيع التي تلطف حدتها.

من الناحية الطبية تعتبر ثمارها بمثابة علاج قابض، سواء في ذلك أكانت خضراء، أو ناضجة، طازجة أو مجففة. وكذلك أزهارها التي يشبه طعمها طعم اللوز المر، بسبب احتوائها على مادة مولدة لحامض السيانيدر، وهذه المادة موجودة أيضاً في القشرة والأوراق. ولذا يجب التقيد بالمقادير المحددة عند استعمالها.

يضيف بعض مدخّني الغليون أوراقها المجففة إلى التبغ.



(*) في بعض المناطق، وتعتبر لذيذة تؤكل في مناطق أخرى.

⊖ يجب التقيد بالمقادير المحددة عند استعمال القشرة أو الأزهار، أو الأوراق.

موطنه: السياجات، أطراف الحقول، الطرقات حتى ارتفاع ١٦٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١ - ٣ م. شجيرة دغلية. الفروع منبسطة، وبِرَة عندما تكون فتيّة، ثم تصبح سوداء لامعة. الفُريعات على شكل أشواك تحمل الأوراق والبراعم. الأوراق خضراء معتمة، صغيرة، بيضوية، مسننة، زغباء ثم جرداء، لها سويق قصير، وتويجات وبِرَة. الأزهار بيضاء مبقّعة بلون وردي (آذار/مارس - أيار/مايو)، تنبت قبل الأوراق، كثيرة العدد، صغيرة، زندية، لها ٥ كأسيات على شكل جرس، و ٥ تويجيات بيضاء، وحامل سمة، وعدد كبير من الأسدية. العنبية (الثمرة) زرقاء - مسودّة، جرداء، مغطاة بمادة شمعية لزجة، بداخلها نواة كروية ملساء تقريباً. الأرومة شكِّيرة (تطلق جذيرات). الرائحة طيّبة، الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: القشرة، الأوراق، الأزهار (على شكل أزرار)، الثمار (في الخريف).

التركيب: عفص، ايتروزيدات سيانوجينية. ڤيتامين ج (C).

الخصائص: قابض، منق للدم، مدر للبول، مسهّل، معرّق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب) - الفم - النمو - علاج الربيع - التعب - الدمّل.



بزر قطوناء

Psyllium
Plantago Psyllium L.

عشبة البراغيث ـ فَسِيْليون ـ قُطْنيّة



الحَمَليّات : Plantaginacées

هذه النبتة هي بالتأكيد، من نوع ألْسنة الحمل، لكنها تتميز بساقها المورق كله، وبالسنابل الدقيقة لأزهارها البيضاء. وهي من النباتات البرية التي تنمو في الأراضي الرملية القاحلة وفي الخرائب.

بذورها لامعة، صغيرة، مزركشة بلون بني، هي التي أوحت باسمها/ Psyllium/، المشتقة في اليونانية من كلمة/ Psulla/، التي تعني البرغوث. وهذه المشابهة بين بذور النبات وتلك الحشرة كانت السبب في تسميتها عشبة البراغيث ونظراً لغنى هذه البذور بالموسيلاج، فهي تنظم حركة الأمعاء، وتلك ميزة كان الأطباء المصريون قد اكتشفوها منذ أكثر من عشرة قرون قبل تاريخنا المعروف. وإذا ما نقعت في الماء، فإنها تعطي محلولاً ملطفاً للعيون المتعَبة ذات اللون الغامق، أما العيون الفاتحة اللون فمن الأفضل غسلها بالقنطريون العنبري. ثم إن مزجها مع بعض الحبوب الأخرى يشكل غذاء للعصافير.

يزرع بزر القطوناء بشكل أساسي لتلبية حاجات الصيدلة، وقديماً كان يستخدم في صناعة نسيج الموسلين. في فصل الربيع، تضاف أوراقه الفتية جداً والطازجة إلى السَّلطة، لفعاليتها في تنقية الدم، حيث تضاف إلى أوراق الطرخشقون.

موطنه: المناطق المتوسطية، الأراضي القاحلة، الرملية حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٣٥ سم. نبات سنوي. الساق عشبي، منتصب أو صاعد، مورق، أوبر، قليل التفريع. الأوراق لازندية، متقابلة أو دوّارة ثلاثة ثلاثة، مسطحة، وَبِرة، غُددية. الأزهار مائلة إلى الأبيض (نيسان/ابريل ـ تموز/يوليو)، صغيرة، على شكل سنابل كروية، سويقية، لها قنابات قصيرة، كأسها مؤلف من كأسيات غير متساوية، تويجها له أنبوب مجعّد بشكل عَرْضي، الحُقيف (الثمرة) منفتح عبر شقٍّ دائري، بداخله بذرتان لامعتان، بُنّيّتان، ملساوان، ظهرهما محزز بخط أوسط واضح، طولي، مائل إلى الأبيض، خفيف في الجهة المقابلة. الجذر غليظ.

الأجزاء المستعملة: البذور (في الخريف). تحفظ في قمع من الورق بمعزل عن الرطوبة.

التركيب: لعاب النبات، زيت.

الخصائص: ملطّف، مسهّل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الحروق ـ الإمساك، الإسهال ـ التقرّح.



البقس

Buis
Buxus Sempervirens L.



شمشاد ـ الخشب المبارك

البقسيّات Buxacées

نبات معروف منذ قديم الزمان كنبات تزييني لأوراقه الجميلة الدائمة الخضرة القاتمة، ولخشبه الناعم الذي يصلح للحفر ولصناعة الأشكال المستديرة.

أول من ذكر خواصه الطبية القديس هيلدجارد في القرن الثاني عشر. استعمل في عصر النهضة كعلاج للصلع. وتروي إحدى الكتابات أن أحد مستعمليه وكانت صلعته قد أصبحت قرعاء كالبيضة قد اكتسب شعراً كثيفاً إضافة إلى أن رقبته ووجهه قد نما فيهما شعر كالذي ينبت على ركبة الساق. وقد استطاع أحد الألمان في القرن الثامن عشر أن يجني أرباحاً طائلة من دواء استخلصه منه، حتى أن جوزيف الثاني دفع له مبلغ ١٥٠٠ فلوران لمعرفة سر دوائه الذي شاع فيما بعد وفقد قيمته المادية.

إذا ركّز بشدة، فإن طعمه يصبح كريهاً، ويتحول النبات إلى مادة سامة للإنسان كما للحيوان، إذا تم تناول كمية كبيرة منه.

⊖ يجب تناوله بحذر وعدم تجاوز المقادير الموصوفة.

موطنه: الأراضي الكلسية، الغابات، التلال، الجبال حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر وستة أمتار. جنبة دغلية خشبها قاس، أوراقها دائمة. الأوراق لازندية، متقابلة، كاملة، مغطاة بطبقة شمعية، لماعة، لون صفحتها العليا أخضر قاتم، ولون صفحتها السفلى باهت. الأزهار صفراء (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، صغيرة، لاتويجية، خبائية أو مُسَدَّاة عند ابط الأوراق، العليية مؤلفة من ثلاثة قرون متفتحة تحتوي ٦ بذور سوداء لماعة. الطعم شديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: قشرة الجذر، الأوراق.

التركيب: قلوانيات، فيتامين ج (C).

الخصائص: منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، طارد للديدان، مسهل، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشعر، علاج الربيع، الصرع، الحمى، الكبد.



بقلة الخطاطيف

Chélidoine
Chelidonium majus L.



عروق الصباغين ـ حنطة برية ـ خاليدونيوم

الخشخاشيات Papavéracées

لا يضم جنس الـ .Chelidonium L إلا نوعاً واحداً هو بقلة الخطاطيف التي تنمو في أسفل الجدران القديمة. اسمها من أصل يوناني Chelidôn ويعني السنونو، إذ يزهر النبات مع قدومه. نبات معمر يكثر عند أسفل الجدران والأنقاض والتربة الرطبة. يعرفه أولاد الريف ويسمونه «عشبة التآليل» إذ أن عصارته تتلفها تماماً كما يفعل الآزوت السائل الذي يستعمله أطباء الجلد، وإن كان تأثيرها أبطأ.

عرفه الأقدمون، ورأوا فيه فائدة للعيون المريضة، ورأى فيه كيميائيو العصور الوسطى نعمة من السماء Coeli donum. ومع ذلك، ففي النبات بعض ضرر، فنظراً لانتمائه لفصيلة الخشخاشيات، فإنه يحتوي على قلوانيات سامة، ولا ينصح إطلاقاً بأكل النبات طازجاً كان أم جافاً إلا نزولاً عند وصفة طبية. الأطباء النباتيون يستعملون جذوره. يجب عدم وضعه على الجروح المفتوحة.

⊖ يجب عدم استعماله داخلياً الا نزولاً عند وصفة طبية.

موطنه: أسفل الجدران، الأنقاض، السياجات، الأماكن الرطبة حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ سنتم ومتر واحد. نبات معمر. ساقه متفرع، أسطواني، موبر، هش، سريع الكسر، كثير العقد، فيه عصارة حليبية صفراء ليمونية. أوراقه مشطية، مفصصة كأوراق السنديان، خضراء قانية من الجهة العليا، خضراء مزرقة من الجهة السفلى، رخوة. الأزهار صفراء مذهبة (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، لها ٤ تويجيات مفتولة في زر الزهرة ثم تنفرد على شكل صليب، تتجمع في خيمات قليلة الزهور، فيها أسدية كثيرة، لها كأسيتان صفراوين تتساقطان فيما بعد. الخردلية (الثمرة) ضيقة (٣ ـ ٤ سنتم)، تنفتح من أسفل إلى أعلى. الجذمور سميك، تتفرع منه عدة سيقان. الرائحة تسبب الغثيان، الطعم حريف، ومر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر، النسغ طازجاً (قبل الإزهار)، الجذر يسود عند تجفيفه.

التركيب: ١٠ مواد قلوانية، صابونين، صبغية ملونة، حامض.

الخصائص: مضاد للتشنج، كاوٍ، مفرغ للصفراء، رافع لضغط الدم، مفرغ (مسهل قوي).

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التكلكل، الثفن (مسمار الجلد)، الثؤلل.

بقلة الملك

Fumeterre
Fumaria officinalis L.





شاه أترج (فارسية) ـ ساتراج (مصر) ـ بقلة ـ كُفْرَة الحمار

شاهترجيات Fumariacées

اسمها شاه أترج وهي كلمة فارسية تعني بقلة الملك. أما اسمها الفرنسي فيعني دخان الأرض أو سواد الأرض، وقد يعود ذلك إلى لون أوراقها الرمادي، أو إلى تلك الأسطورة التي تذهب إلى أن النبات لا ينمو كغيره من بذرة بل ينبثق تلقائياً من الأرض، أو إلى طعمها الذي هو أقرب ما يكون إلى طعم الزبل والسواد. وفي الواقع، أنه عندما نلمحها طالعة بين الأنقاض أو على حوافي الحقول البائرة، تبدو لنا كطيف ونستشعر ضرورة للمسها حتى نتأكد من حقيقة وجودها. عصارتها لها رائحة نافذة تسيل لها الدموع.

خصائصها الطبية عرفت منذ القدم. فقد ذكرها كل من ديوسقوريدوس في القرن الأول وغاليان في القرن الثاني إذ تحدثا عن تأثيرها على إفراز الصفراء وتنشيط وظائف الكبد. في القرن العاشر تكلم عنها الأطباء العرب. وفي القرن السادس عشر وصفها ماثيول على أنها علاج ناجع لاضطرابات أحشاء البطن. ولكن سرها الأكثر أهمية هو أنها إذا ما أضيفت إلى المران وإلى حشيشة الملاك فإنها كفيلة بأن تطيل عمر الإنسان.

⊖ يجب ألا تستعمل أوعية حديدية في تحضيره.

موطنه: الأراضي البائرة، المنحدرات، الحقول، جنبات الطرق حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و٧٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه أخضر، دقيق، مائل للزرقة، منتصب، متفرع. الأوراق خضراء رمادية، تنقسم مرتين أو ثلاثة إلى أقسام دقيقة، جرداء، سويقية. الأزهار وردية منقطة بالأرجواني (نيسان/ابريل ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة، متطاولة، منتظمة في سنبلة، لها كأسيتان تويجيتان، وتويجيات غير منتظمة متطاولة على شكل مهماز قصير، و ٦ أسدية موزعة في رزمتين. الثمرة مستديرة، رأسها منخفض. الجذر وتدي لونه أبيض مائل للصفرة. رائحة العصارة نفاذة، الطعم مر ومالح.

الأجزاء المستعملة: النبتة عندما تكون مزهرة عدا الجذر (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر). التجفيف يجب أن يكون سريعاً وبطبقات رقيقة، وتجعل أجزاء النبات على شكل ضمم.

التركيب: عفص، قلوانيات، بوتاسيوم، حامض فوماريك.

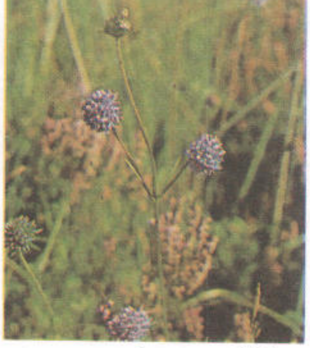
الخصائص: مضاد للأسقربوط (داء الحفر)، فاتح للشهية، منق للدم، منظف، مدر للبول، مسهل، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي في الصيدلة، في التجميل.

راجع: تصلب الشرايين، الوهن، علاج الربيع، القوباء، اكزيما (النملة)، البدانة، السحنة، الشري، الحويصلة الصفراوية.

البقنقومون

Scabieuse Succise
Succisa praemorsa (Gilib) Aschers





عَضَّةُ الشيطان ـ رأس الذئب ـ عشبة القديس يوسف
الدبساسيّات : Dipsacacées

جاء في الأسطورة أن «إبليس»، وقد غضب عندما وجد نفسه مجبراً على الاعتراف بمزايا هذه النبتة الطبيّة، قضم جذورها بنهشة منه، جعلت هذه العشبة تبدو وكأن جذمورها مبتور على مسافة سنتيمترات قليلة من الساق.

اسمها الفرنسي / Scabieuse / ، مشتق من لفظة / Scabies / اللاتينية، التي تعني «الجَرَب». وقد استعملت في القرون الوسطى بمثابة علاج ضد كافة الالتهابات الجلدية، بما في ذلك الأعراض الناجمة عن أمراض أكثر شمولاً كالطاعون والسيفلس.

أما اليوم، فإن الأطباء التجانسيين / Homéopathes / ، يصفونها على شكل صبغة ضد بعض الأمراض الجلدية، كما يصف الأطباء النباتيون / Phytothérapeutes / أزهارها وأوراقها، الطاردة للبلغم، والمسيِّلة للإفرازات، في معالجة التهاب القصبات والمجاري التنفسية.

وبسبب خصائصه المميزة في تنقية الدم، وتسهيل عملية الهضم، فإن جذمورها يصلح لاستعماله في إعداد بعض الشرابات.

نبتة البقنقومون معمّرة، ذات أوراق جميلة زرقاء، تستوطن المراعي الرطبة التي غالباً ما تكتظ بها، فتقضمها المواشي عندما تصادفها طريّة.

موطنه: الأراضي الرطبة. حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ ـ ١٢٥ سم. معمّر الساق أزغب أو أجرد، فروعه عامودية، الأوراق متقابلة، بيضوية ـ مستطيلة، وتامة، الأزهار زرقاء بنفسجية (تموز/يوليو ـ تشرين أول/اكتوبر)، كلها متشابهة، رؤيساتها معزولة، كروية الشكل، لها قنابات عشبية، وكرسي مجهّز بقنيّبات بين الأزهار؛ الكأس يقوم في شبه كأس، تحيط به ٥ حسكات سوداء، تويجها أنبوبي، له ٤ فصوص و ٤ أسْدية، ولها أُخين (ثمرة). الجذمور مبتور قرب ساق النبتة، يميل إلى اللون الأسود، وغير رئدي. الرائحة عطرية، خفيفة، الطعم معدوم.

الأجزاء المستعملة: عصير النبتة الطازج، الرؤيس، الأوراق الجذر المجفف.

التركيب: سْكابْيوزيْد Scabioside، نشاء، أملاح معدنية، صابونوزيد Saponoside، عفص.

الخصائص: قابض، منق للدم، طارد للبلغم، هاضوم، معرِّق، منشّط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: القُلاع، الربو، التهاب القصبات الهوائية، القوباء، الجلد، الحُكاك.

بلوط الأرض

Germandrée petit chêne
Teucrium chamaedrys L.
كماذريوس (يونانية) = بلوط الأرض، طوقريون



الشفويات Labicés

تعود تسميته إلى التشابه الكبير بين أوراقه وأوراق البلوط القوية. وهذه الميزة الدقيقة، التي ترد في الكتابات القديمة، تساعد في تمييزه عن أشباهه مانعة الخلط بينه وبينها. ويقال أن توسير Teucer أمير طروادة هو أول من تعرف إلى فوائده، ومن اسمه اشتق اسم النبات اللاتيني.

في فصل الصيف، تغطي باقات بلوط الأرض المزدانة بأزهارها الأرجوانية، فتحات الجدران العتيقة وأماكن الركام.

استعمل قديماً كمقاوم للحمى وكمهضم، وهو يستعمل اليوم في إعداد شراب شارترو (نسبة إلى دير شارتر) وبعض الشرابات الأخرى المهضمة والمشهية والمنشطة.

ونستطيع أن نعد منه شراب منشط ومنق للدم وذلك بنقع ٥٠ غراماً منه في ليتر واحد من الخل لمدة ٨ أيام.

هناك شبيه له هو الطوقريون البحري أو صعتر البحر Teucrium marun L. له رائحة النعناع ينبت بين صخور الشواطىء البحرية، وله الخصائص والاستعمالات الطبية نفسها.



موطنه: التلال الكلسية، المراعي، الأراضي البائرة، حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. نبات معمر. الساق أخضر محزز بالبنفسجي ـ الأرجواني، يفترش الأرض وتنتصب أطرافه، دقيق، خشبي، متفرع، موبر. الأوراق شديدة الخضرة، قاسية، لماعة من فوق، موبرة من تحت، بيضوية، معرقة، محبحبة، لها سويقات صغيرة. الأزهار أرجوانية أو وردية (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر) تتجمع في ٣ ـ ٦ زهرات من جهة واحدة عند إبط الأوراق منتظمة في عناقيد طرفية، الكأس أحمر اللون، على شكل جرس، موبر، التويج بدون شفة عليا، شفته السفلى فيها ٥ فصوص، لها ٤ أسدية مثلّمة. الثمار فراشية، بنية. الأرومة مدادة. الرائحة عطرية خفيفة، الطعم قابض ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، التجفيف في الظل.

التركيب: عفص، زيت عطري، عناصر مرة.

الخصائص: مطهر، منشط لإفراز الصفراء، مقاوم للحمى، هاضوم، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: بلع الهواء، الشهية، الهضم، التقرح.



البنفسج

Violette
Viola Odorata L.
فَرمَسة (فارسية) ـ إيْن (يونانية)

البنفسجيات : Violacées

أنواع البنفسج كثيرة، لكن أكثرها عديم الرائحة.

كان الأقدمون يضفرون أكاليلهم منه، ثم يحزمون بها جباههم أثناء حفلات العربدة، ليبعدوا عنهم آلام الرأس الناجمة عن تأثير المسكرات.

يحتوي جذر البنفسج على مادة الڤيولين/ Violine/، التي تسبب القيء؛ وتلك خاصة لم يتوصل أبقراط/ Hippocrate/ ولا ديسقوريدوس/ Dioscoride/، ولا سواهما من أطباء القرن الثاني عشر، إلى معرفتها، التي تمت على أيدي الأطباء العرب في القرون الوسطى.

أما شراب البنفسج، الذي ما يزال يصنع اليوم، فقد كان معروفاً منذ القرن السادس عشر.

كانت هيلدغارد/ Hildegarde/(1)، في القرن الثاني عشر، قد دعت إلى استعمال البنفسج علاجاً لمرض السرطان، وجاء في إحدى المجلات الدورية، المعاصرة، أن مريضاً يبلغ الثالثة والخمسين من العمر، قد شفي من سرطان الحنجرة، بعد شهرين من العلاج اليومي بنقيع أوراق البنفسج، الذي كان يتنشقه، ويضع كمادات منه فوق حنجرته. لكن، رغم ثقة كثير من الأطباء بذلك، فقد ظلت هذه الحالة يتيمة.

وتعتبر أزهار البنفسج خلال شهري: آذار/ مارس ونيسان/ أبريل هي أول ما تجني النحلة رحيقها منه.



(1) هيلدغارد: قديسة ألمانيّة، اشتهرت بآرائها وكتاباتها الصوفية (١٠٩٨ ـ ١١٧٩ م).

موطنه: الحقول، والمروج، والغابات حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ١٥ سم. معمّر، ليس له سيقان هوائيّة، بل تحت أرضيّة، مستطيلة، متجذرة، ومزهرة، الأوراق على شكل وردة، سويقية طولياً، تتخذ اليانعة منها شكل القلب، والباقية مستديرة كالكلية. الأزهار ذات لون بنفسجي غامق (آذار/مارس ـ نيسان/ ابريل)، مفردة على زند جذري، لها ٥ كأسيات منفرجة، و ٥ تويجيات، اثنتان منها علويتان ومنتصبتان، واثنتان جانبيتان، وواحدة سفلية مقوّرة Echancré، ومهمازية، العُلبة (الثمرة) زغباء، لها ٣ مصاريع. رائحة الأزهار طيّبة.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق، الجذر (التي تجفف بعناية، في الظل، على شكل طبقات رقيقة، يفضل تحريكها عادة)؛ أما البذور التي تجمع بين تموز/يوليو، وأيلول/سبتمبر، فيتم تجفيفها على حدة.

التركيب: صاليسيلات الميتيل Salicylate de méthyle صابونين، موسيلاج، ڤيتامين ج (C).

الخصائص: مقيّء، مليّن، طارد للبلغم، مفرِّغ، مهدىء، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب القصبات ـ التشقق ـ عسر الهضم ـ التسمم ـ السعال ـ العيون.



بنفسج مثلث الألوان

Pensée sauvage
Viola tricolor L. ssp. arvensis Murr.



زهرة الثالوث (سوريا)، بنصة (مصر)، هرجاية (دمشق)
البنفسجيات Violacées

نبات جميل نجده في الأراضي غير المزروعة بزهراته المتميزة. وهناك عدة أنواع منه أضيفت إليها أنواع أخرى مهجنة. وهو كالبنفسج ينتمي إلى فصيلة البنفسجيات، تويجاته خمسة مقسمة في فئتين: الأربعة العليا منتصبة، والخامسة السفلى استحالت إلى مهماز. جمعه يتطلب عناية خاصة، ويجب أن يتم في الصباح الباكر عندما يكون مبللاً بالندى، يجفف بسرعة لتجنب ذبول الزهرات ونضج العليبات. بعد التجفيف لا تحتفظ الزهرات بلونها إلا إذا حفظت بمعزل عن الهواء.

منذ عصر النهضة، يستعمل كمسهل وكمنق للدم، ولمعالجة الأمراض الجلدية، يشرب كنقيع ساخن، وقد جرت العادة على تغميس قطنة بالزهورات نفسها يمسح بها الوجه. العلاج بالبنفسج المثلث الألوان فعال ولكنه مثل الحماض البري يتطلب وقتاً، فمن غير المجدي انتظار النتائج قبل مرور ١٥ يوماً على التداوي به.

⊖ يمنع عن الأولاد الصغار، وهو بعد طازج.

موطنه: حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٤٠ سنتم. نبات سنوي. الساق منتصب، الأوراق بيضوية أو سنانية، أطرافها محبحبة، زنماتها فيها ٣ ـ ٨ فصوص، النهائية منها ورقية الشكل. الأزهار بيضاء، صفراء وبنفسجية، وغالباً ما تكون متعددة الألوان (نيسان/ابريل ـ تشرين الأول/اكتوبر)، لها زند طويل، صغيرة، لها ٥ كأسيات خضراء، غير متساوية، و ٥ وتويجيات، ٤ منها منتصبة وواحدة عريضة متدلية لها مهماز قصير، ولها ٥ أسدية ومئبار أصفر، المدقة والسمة على شكل قمع. العليبة (الثمرة) جرداء، تنفتح في ٣ مصاريع، كثيرة البذور البنية اللون، الرائحة خفيفة، الطعم مر ومالح.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، العصارة الطازجة، النبات المزهر، (نيسان/ ابريل ـ تشرين الأول/اكتوبر). التجفيف سريع وفي مكان جيد التهوئة.

التركيب: حامض الساليسيليك، عفص، أملاح معدنية، صابونينات، غلوكوزيدات فلافونية، لعاب النبات، فيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للتشنج، لائم للجروح، منق للدم، مدر للبول، مفرغ، مقاوم للحمى، مسهل، معرق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: العد (حب الشباب)، علاج الربيع، القوباء، النملة (الاكزما الـملأ (الحمو)، عسر الهضم، الجلد، الجرح، الصداف، داء المفاصل (روماتيزم)، القرع، الشري.



البهشية

Houx
Ilex aquifolium L.

شجرة الدبق، شرابة الراعي، إيلكس، حيدا

البهشيات **Aquifoliacées**

شجيرة تزينية، تكثر في الحدائق والجنائن. في الشتاء، وتحت أبط أوراقها القاسية، تتلألأ كريات حمراء لماعة، وكأنما هي من شمع شكلته أيادٍ ماهرة، إنها ثمار البهشية الناضجة، التي يجب أن نحاذر أكلها، فهي مفرغ قوي جداً.

نمو هذا النبات بطيء جداً، وإذا ما توافر له مناخ ملائم، كمناخ جزيرة كورسيكا، فإنه يصبح شجيرة يزيد ارتفاعها عن العشرة أمتار وقد يصل عمرها إلى حوالى ٣٠٠ سنة.

تبدو لنا البهشية دائمة الخضرة، فأوراقها التي تعيش أكثر من سنة، لا تتساقط في نفس الوقت. أوراق الأغصان السفلى، وبخاصة الفتية منها، كثيرة الشوك، ولكنها مع مرور الوقت تصبح طرية، وتفقد شوكها كما يفقد الكهل أسنانه.





⊖ يجب عدم تناول عنبيات البهشية.

موطنه: الغابات، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من متر واحد إلى ١٠ أمتار. شجيرة. الساق له قشرة ناعمة، جرداء، خشبه قاس. الأوراق خضراء قاتمة من فوق، وتصبح زاهية من تحت، متموجة، مسننة، شائكة، لماعة، شمعية، قاسية، متعاقبة، لها سويق صغير، دائمة، طويلة، العليا منها غالباً ما تكون بيضية، كاملة، ومسطحة، الأزهار بيضاء أو وردية (أيار/مايو - حزيران/يونيو)، في اعذاق عند إبط الأوراق اللازندية تقريباً، الأجزاء الزهرية رباعية أو خماسية العدد. العنبية (الثمرة) حمراء، تنضج في (أيلول/سبتمبر - تشرين الأول/اكتوبر)، تحتوي ٤ أو ٥ بذور مثلثة الشكل. الرائحة معدومة، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الورقة (كل السنة)، اللحاء (قشرة الأغصان) (في الربيع). التجفيف في الظل أو في الشمس.

التركيب: عفص، ايليسين ilicine.

الخصائص: مضاد للتشنج، مليّن، مقاوم للحمى، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التهاب القصبات، الإسهال، الحمى.



البوصير المخملي

Molène Bouillon - blanc
Verbascum Thapsus L.



آذان الدب، مُسْكِر الحوت.

الخنازيريات Scrofulariacées

هناك ٣ أو ٤ أنواع مختلفة من النبات المسمى علمياً Verbaxum، لا يهم التمييز بينها باعتبار أنها تمتلك الخواص نفسها.

ينتصب البوصير عادة كشمعة: جذعه غير المتفرع تزينه الأزهار في ثلثه الأعلى، والأوراق المخملية عند قاعدته. وهوغني بالرحيق العسلي.

كان بلين يصفه لمداواة التقرحات والحساسيات الرئوية. فهو مهدىء جيد للسعال وملطف فعال. ومن المفيد تنبيه من يريد شراب زهورات البوصير، إلى ضرورة تصفيتها بقماش دقيق، لتخليصها من شعيرات الكأس أو الأسدية، والتي قد تتحسس لها الحنجرة أو الجهاز الهضمي.

تستعمل أزهاره في إعداد زهورات خاصة هي «زهورات الزهرات الأربعة». استعملت أوراقه قديماً في إعداد فتائل لقناديل الزيت.

⊖ يجب تصفية الزهورات لتخليصها من الشعيرات كلها.

موطنه: الأماكن غير المزروعة، الغابات المقطوعة، حوافي الحقول، حتى ارتفاع ٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٨٠ و ٢٠٠ سنتم. نبات يعيش سنتين. الساق وحيد، قوي، مستقيم. الأوراق سميكة ومغطاة بطبقة من الشعيرات الصوفية، كبيرة، سويقية، متقاربة عند القاعدة، وتنتظم كأجنحة على طول الساق. الأزهار صفراء شاحبة (حزيران/يونيو - تشرين الثاني/نوفمبر) تنتظم في سنابل كبيرة كثة، لها حاملة سمة واحدة، وكأس موبر دائم له ٥ كأسيات، التويج معبل (يتساقط) له ٥ تويجيات على شكل كأس، لها ٥ أسدية ٣ منها قصيرة وموبرة. العليبة (الثمرة) بيضوية. الرائحة لذيذة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار (تموز/يوليو - أيلول/سبتمبر). التجفيف في الشمس لبضع ساعات ثم يتابع في الظل، الحفظ في وعاء مظلم.

التركيب: زيت، لعاب النبات، صابونوزيد.

الخصائص: منق للدم، مدر للبول، مليّن، نافع للصدر، منعش، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الخراج، الربو، التهاب القصبة، الحرق، المغص، التهاب المثانة، التشقق من البرد، البحة، الرمل، البواسير، ألم الأعصاب (العصبي)، الرئة، الحكاك، النوم، السعال، التهاب الرغامى.



بوغلص

Buglosse
Anchusa officinalis L.



ساق الحمام ـ حمحم زائف ـ لسان الثور ـ لسان الوز
الحمحميات (البوراجينيات) Borraginacées

عندما نتكلم عن أي نبات من فصيلة الحمحميات علينا أن نفكر بالخصائص التالية: نبات مغطى بالوبر القاسي، تويج على شكل أنبوب واسع الفوهة ومفصص يحمل خمسة تويجيات، وكأس يستمر وجوده مع الثمرة. أزهار البوغلصن غنية بالرحيق العسلي وتشبه زهرة الحمحم، وتمتاز بطول أنبوبها وبكثرة وبرها. أصل الكلمة يوناني ومعناه «لسان الثور» وذلك لشكل أوراق النبات والوبر الذي يغطيه. كانت جذوره تستعمل لاستخراج صباغ أحمر كانت النسوة قديماً تلون به وجوههن، ومن هنا تسميته Anchusa ذات الأصل اليوناني ankousa وتعني الحُمرة.

ساق النبات تحت أرضي، وهو ينتشر في الأراضي الكلسية والبائرة وتحت حوافي الطرق أو بين الأنقاض ولا يطيق المناطق الشديدة الارتفاع. لأوراقه ولأزهاره خواص معرّقة وملّينة.

موطنه: الأماكن غير المزروعة، الأنقاض، المراعي، الأراضي الغرينية، الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه بين ٣٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. ملمسه خشن، مغطى بوبر قاس، سيقانه متفرعة ومزهرة. أوراقه بيضاوية متطاولة. العليا منها لازندية، السفلى لها سويقات صغيرة. الأزهار زرقاء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، الكأس دائم، التويج له شكل الأنبوب وهو بطول الكأس، الازهرار له شكل ذنب العقرب، الخباء أسود وخشن.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو)، التجفيف يجب أن يتم بحذر شديد.

التركيب: عنصر لزج، كولين، نيترات البوتاسيوم، اللانثويين، قليل من القلوانيات.

الخصائص: مهدىء للسعال، منق لدم، مدر للبول، ملّين، مسهل، معرّق.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: علاج الربيع، التبويل، النزلة الوافدة (الكريب)، التهاب الكلية، السحنة، السعال.



البوقيصا الحقلية

Orme Champêtre
Ulmus Campestris L.

الدردار (العراق - إيران)، شجرة البق (البعوض)

البوقيصيات (الدرداريات) Ulmacées

شجرة قديمة العهد. هناك ثلاثة أنواع منها تسير نحو الانقراض: البوقيصا الجبلية، والبوقيصا الزندية والبوقيصا الحقلية التي نتكلم عنها.

خشبها أحمر اللون، يرغبه صانعو الأثاث، وهي تنبت في أطراف الغابات، وارفة الظلال لكثافة أوراقها. وهي تنمو حيثما طرح الهواء ثمارها المجنحة والرقيقة وكأنها ورقة. وقد تعيش ٥٠٠ سنة.

عرفها الأقدمون وقدروا قيمتها العلاجية: فقد استعملوا أوراقها في مداواة المزاج السوداوي، ويقال إن جذورها تستطيع أن تنبت الشعر. أوراقها تحمل نوعاً من الغدة النباتية (عفصة) تنجم عن عقص الحشرات، تحتوي سائلاً هو ماء البوقيصا، استعمل قديماً في مداواة العيون. الأطباء النباتيون يستعملون اليوم قشورها وأوراقها، على الرغم من ضعف خواصها، إلا أنها تعتبر مفيدة في المحافظة على الصحة والنضارة. الأولاد يأكلون ثمارها بشهية.



موطنه: السهول، الأرض الرطبة، حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٣٥ متراً. شجرة. الجذع أسطواني، مستقيم، القشرة قاتمة اللون، خشنة الملمس، تشوبها أثلام طولية، الأفنان كثيفة وتنتظم على مستوى واحد، ناعمة، الأوراق سويقية، على صفين غير متناسقين، بيضوية، مستدقة الرأس، صلبة، غير لماعة، مسننة، لونها من الجهة السفلى فاتح ومغطاة بالوبر عند إبط عروقها المتشعبة. الأزهار حمراء قاتمة (شباط/فبراير - نيسان/ابريل)، خنثى، لازندية تقريباً، في حزم متعاقبة، الكأسيات ملتحمة، لها ٥ أسدية. ثمرتها جناحية شقراء اللون، لازندية تقريباً، لها بذور غير مركزية محاطة بجناح كبير، مسطح، أجرد، مقوّر. الأرومة شكيرية. الرائحة معدومة، الطعم مر، حامز، له طعم لعاب النبات.

الأجزاء المستعملة: القشور الوسطى، الأوراق. تقطع القشور في شرائح، تفتل، وتجفف في الظل.

التركيب: لعاب النبات، العفص، السيليس، البوتاس.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، منق للدم، معرق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الرضة، القوباء، الإسهال، الشر الأبيض، الجلد، الروماتيزم (داء المفاصل)، العيون.



البيلسان

Sureau noir
Sambucus nigra L.

الخُمان ـ الخابور ـ دمدمون (سوريا)

البلسانيّات : Caprifoliacées

تاريخ البيلسان قديم قِدم الإنسان، فقد وُجدت آثار لهذه الشجرة تعود إلى العصر الحجري، في بعض مناطق سويسرا، وإيطاليا الشمالية. ومن المعلوم أن اليونانيين القدماء كانوا يستعملونها بكثرة، وكذلك سكان روما القديمة. وساد اعتقاد قديم مفاده أن زراعة هذه الشجرة قرب المنازل تجلب الموهبة. ومؤخراً شاع استعمالها للزينة، رغم أن رائحتها قوية.

مزايا البيلسان الطبية عديدة: فأزهارها، وعنبياتها، وأوراقها، وقشرتها الثانية، تدخل جميعاً في الكثير من المستحضرات. كما أن أزهارها تستعمل لحفظ التفاح مدة طويلة، إذ تُنشر هذه الأزهار بشكل طبقات متقابلة في صناديق من الكرتون قبل إقفالها.



موطنه: الغابات، الجدران، الأسوار حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه بين ٢ ـ ٥ م وأحياناً ١٠ م. شجيرة. الساق ذو قشرة بنيّة رمادية، مكسوّة بالثآليل، الفروع رخوة، سهلة الانكسار، ذات لب أبيض. الأوراق سويقية، تضم الواحدة ما بين ٥ ـ ٧ وريقات طويلة، مسننة. الأزهار بيضاء (حزيران/يونيو)، صغيرة، لها شكل خيمة كبيرة، منبسطة، تتألف من ٥ أشعة أساسية، و ٥ كأسيات، و ٥ تويجيات، و ٥ أسدية، لها مآبر صفراء، و ٣ أخبية، و ٣ سمات لازندية، العنبية (الثمرة) سوداء بنفسجية، فيها ٣ بذور. الرائحة قوية، الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق، الثمار الناضجة، القشرة القانية مجفّفة، (ويتم التجفيف، بعناية، في الهواء).

التركيب: نيترات البوتاسيوم، زيت عطري، قلوانيات، غلوكوسيد، عفص، موسيلاج، ڤيتامين ج (C)، مواد فلاڤونية، أنتوسيانيك Anthocianique.

الخصائص: ملطّف، منقّ للدم، مدرّ للبول، مليّن، مسهّل، معرّق.

راجع: الخراج، تصلب الشرايين، التهاب القصبات، الحروق، القلب، الزؤان، الامساك، علاج الربيع، التهاب المثانة، الشقق، الرعاف، الكبد، النقرس، البواسير، الشعيرة (شحاذ العين)، الجلد، عقص الحشرات، الكلية، داء المفاصل، التعرق، التسمم بالتبغ، العيون.



البيلسان الصغير

Hièble
Sambucus Ebulus L.

خمان الأرض ـ شبوقة ـ بلسان

البلسانيات Caprifoliacées

هناك ٣ أنواع من البيلسان، اثنان منها أشجاراً والثالث نباتاً معمراً هو البيلسان الصغير. وهو نبات عشبي عال، ينبت عند أطراف الغابات وفي الحقول الخصبة، لذا أصبح دليلاً على خصوبة الأرض. رائحة أوراقه المجعدة قوية ومغثة (تسبب الغثيان) أما رائحة أزهاره الخيمية البيضاء أو الوردية فإنها تشبه رائحة اللوز المر. في شهر أيلول/ سبتمبر تتحول الأزهار إلى عنبيات (ثمار) سوداء أرجوانية مليئة بعصارة قاتمة اللون يستخرج منها مادة ملونة عرفت منذ أقدم العصور، فقد ذكرها فيرجيل في كتاباته.

ومن الضروري التمييز بين عنبيات البيلسان الصغير المضرة وعنبيات البيلسان Sureau noir. النبات بأجزائه كلها إذا ما أخذ بكميات كبيرة أو إذا ما أخذ باستمرار، ساماً. لذا يجب التقيد بالمقادير الموصوفة.



⊖ يجب عدم تناول ثماره، والتقيد بالمقادير الموصوفة وبمدة الاستعمال.

موطنه: الأراضي الصلصالية والكلسية، والأراضي الخصبة والرطبة، حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم ومترين. نبات معمر. الساق عشبي، وحيد، قاس، مثلّم، لبه أبيض. الأوراق خضراء قاتمة، متقابلة، كبيرة، مقسمة إلى ٧ ـ ١١ وريقة سنانية، مسننة. الأزهار بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، صغيرة، تنتظم في أعذاق واسعة، لها ٥ كأسيات قصيرة، و ٥ تويجيات ممدودة، و ٥ أسدية لها مآبير بنفسجية تتخطى التويجيات. العنبية (الثمرة) سوداء، مستديرة، لماعة، فيها عصارة ملونة، تحتوي ٣ بذور، الجذمور ليفي، مداد، أبيض، سريع الانتشار. الرائحة مغثة (كل النبات)، وتشبه رائحة اللوز المر (الأزهار)، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الجذر أو قشرته الطازجة أو المجففة، الأزهار (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، الأوراق المجففة.

التركيب: زيت عطري، سكريات، حوامض، عفص، أنزيمات، صبغيات، أنتوسيانيك anthocyaniques.

الخصائص: لائم للجروح، مفرغ، مصرف، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الامساك، الرضة، التواء المفصل (الفكش)، الوذمة، الكلى، السعال، العيون.



الترنجان

Mélisse
Mélissa officinalis L.



حبق ترنجاني ـ ماليسا (عسل النحل)، مفرحة القلب
الشفويات Labiées

نبات يرغبه النحل بكثرة، لذا يطلق عليه اسم عسل النحل. ينبت في الحقول أو على جنباتها في أجباب كثيفة. زهراته بيضاء صغيرة تصبح فيما بعد وردية، لها عند تفتحها رائحة جميلة تشبه رائحة الليمون الحامض، ثم تصبح كريهة وتزول عند جفاف الزهرة، وتختفي الرائحة نهائياً بعد سنة من التجفيف.

ذكره الأقدمون ولكنهم على ما يبدو لم يعرفوا فوائده. عرف العرب في القرن العاشر فائدته للقلب وكعلاج للسويداء. وعاد أحد النباتيين في القرن العشرين ليؤكد هذه الفائدة فأعلن أن النبات قادر على تبديد «المزاج السوداوي عند الفتيات والنساء الضعيفات». جوهره الخالص قد يكون له تأثير مخدر وقد يكون ساماً، أما إذا أخذ بكميات قليلة فيسبب الاسترخاء وإبطاء نبض القلب. يدخل في إعداد أشربة كنسية.

موطنه: الأراضي غير المزروعة، السياجات، أسفل الجدران، الأنقاض، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. السيقان تنبّت على شكل جب، وتتفرع ابتداء من القاعدة، منتصبة. الأوراق كبيرة، بيضوية، سويقية، مسننة، لها عروق بارزة، شبكية من الجهة السفلى، الأزهار مائلة للصفار ثم بيضاء أو وردية (حزيران/ يونيو ـ أيلول/ سبتمبر)، كل ٦ ـ ١٢ منها تنتظم في دوارات عند مستوى الأوراق، الكأس أوبر وله شفتان، العليا مسطحة ولها ٣ أسنان وأكبر من السفلى، التويج له فصان، وفيها ٤ أسدية. الأخين (الثمرة) رباعية. الرائحة لذيذة، تشبه رائحة الليمون الحامض، الطعم مر قليلاً.

الأجزاء المستعملة: الساق المزهر، الأوراق (حزيران/يونيو) التجفيف يجب أن يكون سريعاً.

التركيب: زيت عطري، سيترونيلال Citronellal، عفص، راتنج، حامض السوسينيل Succinique.

الخصائص: مضاد للتشنج، دافع للريح، منشط لإفراز الصفراء، مهضم، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: طنين الأذن، فقر الدم، الشهية، الربو، الحمام، المعدة، الكبد، الحمل، رائحة النفس، عسر الهضم، الاغماء، الذاكرة، العقص، الرئة، النوم، الدوار.



التمرحنة

Troène
Ligustrum vulagre L.
رِباط ـ نوار أبيض

الزيتونيات : **Oléacées**

شجيرة التمرحنة، ذات قشرة بنيّة، ناعمة، تتيح للبستانيين تشذيبها بسهولة. وقد تكون برية أحياناً، فتنمو إذّاك في الأدغال وأطراف الغابات.

أوراقها ذات لون أخضر غامض، يميل إلى البنفسجي في الخريف، وتظل هذه الأوراق طيلة الشتاء على الأغصان، إلى جانب الثمار، التي هي عبارة عن عنبيات صغيرة، سوداء، تحتوي على مواد سامة. ولذا يجب تحذير الأطفال من تناولها.

تتفتح أزهارها في أيار/ مايو، وتتكدّس على شكل أهرامات بيضاء تشبه أزهار الليلك.

عند قطع أحد فروع الشجرة تفوح منه رائحة ثقيلة، تشبه رائحة أزهارها، وأوراقها، وثمارها المسحوقة بين الأصابع.

تستعمل أغصانها لصناعة السلال، ويستخرج من قشرتها صباغ أصفر. بينما يُصنع الحبر البنفسجي والمواد الملوِّنة للنبيذ من عنبياتها. في الطب النباتي لا تستعمل إلا أوراقها المجففة، وأزهارها. وما زال زيتها المعروف منذ القدم يستعمل عن طريق الفرك لمعالجة الآلام، وخاصة آلام التهاب النسيج الخلوي. وتستعمل أوراقها عن طريق التمضمض لإزالة الالتهابات المزمنة في الفم والحنجرة لا سيما لدى المدخنين.



⊖ يجب الحذر من تناول أي جزء طازج من النبات.

موطنه : الغابات، حتى ارتفاع ٨٠٠ م.

صفاته : الإرتفاع من ١ ـ ٣ م. شجيرة خشبها قاس. الأغصان الفتيّة مخمليّة. الأوراق متقابلة، بيضوية سنانيّة، تامة، ذات سويق قصير، جرداء، لونها أخضر غامق، لامع من الأعلى، فاتح من الأسفل. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، تنتظم في عثكول، قصيرة، متراصة، لها كأس صغير فيه ٤ أسنان، وتويج على شكل أنبوب، فيه ٤ فصوص مقعّرة، بداخله سدتان اثنتان، وحامل واحد للسِّمة. العنبيّة (الثمرة) سوداء، دائمة. شُكْرها وترقيداتها Marcottes طبيعية. الرائحة ثقيلة، وعذبة (الأزهار). الطعم مرّ.

الأجزاء المستعملة : الأزهار، الأوراق (الربيع). تجفف في الظل.

التركيب : عفص، راتنج، غلوكوسيد، انڤرتين Invertine[1] سكريّات، زرنيخ، ڤيتامين ج (C).

الخصائص : قابض، لائم للجروح، منظّف.

الإستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع : الذباح ـ القلاع ـ الفم ـ التهاب النسيج الخلوي ـ الإسهال ـ الندبة ـ الثر الأبيض ـ داء المفاصل ـ التسمم بالتبغ.

(١) انڤرتين : خميرة قادرة على تحويل السكر.



التنوب المشطي

Sapin blanc
Abies alba Mill

شوح ـ تَنْوَب ـ فيطس (يونانية) ـ بيطس ـ كِرْكِر (فارسية).

التَّنوبيّات : **Abiétacées**

وجد التنوب المشطي على سطح الأرض منذ خمسة وخمسين مليون سنة، وتجاوز التغيرات الهائلة التي حدثت في العصر الجيولوجي الرابع، ومر بعدد كبير من التحولات حتى وصل إلى ما نعرفه اليوم، علماً أن عمر هذه الشجرة قد يصل إلى ٨٠٠ سنة. ويعتبر التنوب المشطي ملك الغابات، شكله هرمي تماماً، وله فروع كبيرة متقابلة بشكل منتظم، مفتوحة، ثم تضيق عند القمة. وتشكل هذه الصنوبرات الكبيرة عادة، غابات ضخمة ذات ظلال مستقيمة، تغطي المنحدرات الظليلة للمرتفعات الجبلية، فتغمرها دون أن تهبط نحو السهول المنخفضة.

في الماضي، كان الأطباء يستخدمون مادة التيربونتين، ذات الرائحة الليمونية، والمستخرجة من الراتنج الموجود في التنوب. أما اليوم فقد استعيض عنها بتلك المستخرجة من الصنوبر. غير أن علماء النبات ظلوا أوفياء ليس فقط لمادة الراتنج الطازجة للتنوب، بل لإبره أيضاً ولبراعمه التي لم تتفتح بعد. وهي صغيرة، فعّالة كبراعم الصنوبر؛ لكن تجفيفها صعب وحفظها أيضاً. ومع ذلك فإن فوائدها الثمينة تبقى أغلى من بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها، ومن الاحتراس والحذر أثناء قطافها.



موطنه: المناطق الجبلية من ٤٠٠ ـ ٢٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع حتى ٥٠ م. شجرة. الجذع مستقيم، قشرته ملساء، بيضاوية اللون، ثم سوداوية، فروعه منظمة في مسطحات أفقية، تتكثف قمته مع مرور الزمن. البراعم غنية بالراتنج، الأبر أحادية، مسطحة، منظمة على صفين، لونها أخضر غامق، لماعة من الأعلى، تدوم بين ٨ ـ ١١ سنة. الأزهار (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، وحيدة المسكن، قددها الذكرية مثبّتة على الجهة الداخلية للفروع، أما قددها الأنثوية فحمراء اللون أولاً ثم خضراء وبنيّة، تشكل بعد ذلك صنوبرات (ثماراً) طويلة منتصبة (١٦ سم)، ولها قنابات حادة التدبُّب، تسقط مع الحبوب التي تبعثرها الريح. الرائحة ليمونية تقريباً. الطعم حرِّيف قليلاً.

الأجزاء المستعملة: الابر، الراتنج الطازج، البراعم (الربيع) التجفيف على شكل طبقات رقيقة.

التركيب: زيت عطري، تيربينتين، بروفيتامين آ.

الخصائص: مضاد لداء الحفر، مطهّر، مضاد للتشنج، مدر للبول، طارد للبلغم، محوّل، معرّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الاستحمام ـ التهاب القصبات ـ التهاب المثانة ـ النُفاخ الرئوي ـ التشقق من البرد ـ الثر الأبيض ـ الرِجل ـ الحيض ـ التعرق ـ التقرح ـ الدوالي.



جار الماء الغروي

Aulne
Alnus glutinos a (L) Garth



مائه، مغث

البتوليات Bétulacées

تشترك معه في الفصيلة نفسها شجرة البتولة Bouleau وشجرة البندق noisetier. هذه الشجرات الثلاثة تحمل في الوقت نفسه قدد ذكرية وأنثوية معاً. جذور جار الماء فيها عقد كثيرة قادرة على أن تثبت مباشرة آزوت الهواء. الشجرة الفتية ـ منتصبة القامة، أما إذا هرمت فإن غصونها تتدلى وتتحول قمتها إلى قبة منتظمة تظل خضراء طوال الخريف حتى سقوط أوراقها. خشبه مقاوم للتسوس، يصنع منه في بلاد شمال أوروبا نوعاً من الأحذية أو القباقيب. وتستعمل نشارته لتدخين السمك واللحم. وتستعمل قشوره في دباغة الجلود، فتضيف إليها لوناً رمادياً جميلاً. وإذا ما وضعنا غصنا من شجرته في قن الدجاج، فإنه يخلصها من الطفيليات.

ونظراً لفائدته في مقاومة الحمى فقد أطلق عليه تسمية الكينا البلدية، ولا يزال بعض أهل الأرياف يستعملون أوراقه بعد تجفيفها في الفرن في معالجة الروماتيزم وذلك بالاستحمام بنقيعها. وتستعمل الأوراق الندية ككمادات على المواضع المتقرحة فتسهل التئامها، وهي طريقة ابتكرها القديس هليدجارد S. Hildegarde في القرن الثاني عشر.

موطنه: الغابات الرطبة، ضفاف مجاري المياه، حتى ارتفاع ١٢٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٢٥ متراً. شجرة. الجذع مستقيم. القشرة الفتية رمادية، ناعمة وتصبح بعدها سمراء مشققة. الأغصان كثيرة الالتواء، الفروع مديدة، رفيعة، الأوراق غامقة من الجهة العليا وفاتحة من الجهة السفلى، محززة، مستديرة، مقوّرة في أعلاها، سويقية. الأزهار خضراء أو حمراء (شباط/فبراير ـ آذار/مارس) في قدد زندية، وحيدة المسكن، الذكرية منها متدلية، مُعلبة (تسقط فيما بعد)، قشرتها رخوة، تحمل ٣ زهرات و ٤ أسدية، أما الأنثوية فبيضاوية الشكل، منتصبة، في قشرتها زهرتين وحاملتي سمة. الثمرة صغيرة، مسطحة، سمراء محمّرة، لها جناح ضيق. الجذر فيه زوائد هي العقد، تنمو منها فروع مضمومة إلى بعضها. الرائحة مقبولة. الطعم حريف، قابض ومر.

الأجزاء المستعملة: قشور الفروع الفتية، الأوراق (شباط/فبراير).

التركيب: عفص، دهنيات، صبغيات.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، مقاوم للحمى، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الإرضاع، الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، الفم، الحمى، الجرح، التقرح.



الجُريس

Campanule Raiponce
Campanulla Rapunculus L.



عصا يعقوب ـ اللفت البري

الجريسيات ـ **Campanulacées**

يعرف من أزهاره التي هي على شكل جرس صغير، فوهته نحو الأعلى عادة أو مقلوبة أحياناً. نبات صلب، شكله جميل، له خواص تجميلية أكثر منها طبية. اسمه مستوحى من شكل تويجه Campanula وهو من أصل لاتيني ومعناه الجرس الصغير. يزرع في بعض المناطق لاستهلاك براعمه الغضة كثيرة العصارة وجذوره فيحضّر منها سلطة لذيذة. هذا الاستعمال المطبخي هو مصدر اسمه العلمي Rapunculus من أصل لاتيني Rapa وهو اللفت.

تقبل المواشي على رعيه. استعمل قديماً مضافاً إلى صنفين قريبين هما .Camp. Trachelium L و Camp .Cervicaria L في الغرغرة لمداواة الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة). بطُل هذا الاستعمال والسبب في ذلك إما قلّة التأثير وإما وجود تأثير أفضل عند غيره من النباتات مثل الغافث Aigremoine والجويسئة Aspérule.

⊖ للاستعمال الخارجي فقط.

موطنه: جنبات الطرق، المراعي الجافة، بين العليق والكرمة، الأراضي الكلسية حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ١٨٠ سنتم. يعمر سنتين، ساقه مغطى بالوبر ممشوق، له زوايا. أوراقه رفيعة مطاولة، لازندية، متماوجة قليلاً، سويقية. أزهاره زرقاء أو بنفسجية (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، زندية، تنتظم في عناقيد رخوة، كثيرة التفرع، قليلة الأوراق، طولها أقل من ٢ سم، الكأس فيه أقسام على شكل محزز، التويج طويل وقليل العرض، فيه فصوص مبسوطة قليلاً، فيه ٥ أسدية حرة لها خويطات منتفخة عند قاعدتها، و٣ سمات. العليبة منتصبة. الجذر لحمي على شكل مغزل.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق الطازجة (أيار/مايو ـ آب/اغسطس).

التركيب: اينولين (سكر نباتي) ـ فيتامين ث (C).

الخصائص: مطهر، قابض، منعش، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة)، العطش، الثؤلل.

الجزر البري

Carotte sauvage
Daucus Carota L.





نهشل ـ حنزاب ـ دوخ (فارسية)

الخيميات Ombellifères

تعتبر فصيلة الخيميات من أكثر الفصائل النباتية تعقيداً إذ غالباً ما يخلط بين النباتات التي تضعها فلا يميز فيما بينها. يتميز الجزر البري عن غيره من الخيميات بنقطة أرجوانية تتوسط أزهاره البيضاء المنتظمة في خيمة تحيط بها القنابات. هذه النقطة تهدينا في تمييزه عن نبات شبيه ولكنه خطير هو الشوكران الصغير Aethusa Cynapium L.

بعد تلقح الزهرات، وعند نضوج الثمرات البيضاوية المغطاة بالإبر، تنكمش شعاعات الخيم فتصبح على شكل عش العصفور. جذر النبات أبيض، خشبي، رائحته كريهة وطعمه حريف. ولا يشترك بشيء مع الجزر الزراعي الذي جاء ثمرة تدجين الجزر البري وتحسين نوعيته.

عرف الأقدمون فعالية الجزر في إدرار البول، كما اعتبروا أن أكله يُدفيء: اسمه daucus مشتق من اليونانية daukos وهي الخيميات وهي بدورها اشتقاق من daiô وتعني أُدفيء. أسماه بلين Pline «Pastinaca gallica» أي غذاء الغاليّين»، ولكن الجزر لم ينتشر كخضار للأكل إلا في القرون الوسطى.

موطنه: الحقول، الأراضي غير المزروعة، لا ينبت في المرتفعات.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات يعمر سنتان. ساقه منتصب، متفرع. أوراقه كثيرة التقسيمات، رخوة، أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تنتظم في خيم، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قاتمة لا سداة لها ولا مدقة، القناب له قنابات طويلة عميقة التقسيمات. جنبات الثمرة مغطاة بإبر صغيرة تشكل هالة حولها. الجذر جنثي (وتدي) رقيق، ملون قليلاً، الرائحة مقبولة (الجذر).

الأجزاء المستعملة: الجذر (نهاية الصيف)، البذور (عند نضجها) الأوراق الطازجة.

التركيب: أملاح معدنية، البكتين، سكريات، بروفيتامين أ (A)، فيتامينات ب و ث (C).

الخصائص: مضاد للإسهال، دافع للريح، مدر للبول، مطمث، مدر للحليب، خافض للسكر، غني بالمعادن.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الحروق، المغص، الاكزيما (النملة)، الدمّل، الحبط (انتفاخ البطن)، الحكاك، الحيض.



الجملج

Galéopsis
Galeopsis dubia Leers
غليوبسيس ـ رأس الهر ـ قريص منتن



الشفويات Labiées

الاسم اللاتيني مشتق من اليونانية: gale وهو السرعوب (ابن عرس) و Opsis ومعناها مظهر. وقد درج الأقدمون على إطلاق هكذا تسميات على الكثير من نباتات الفصيلة الشفوية التي لتويجها شفتان تذكران بالفم المفتوح لذلك الحيوان آكل الدواجن. هناك ستة أنواع معروفة من الجملج، كلها نباتات سنوية لها أزهار وردية أو أرجوانية، وأحياناً صفراء، موشحة بالأبيض أو بالأحمر أو بالبنفسجي. وهذا النبات أكثرها شيوعاً، يتميز بساقه الموبر، وهو غير منتفخ عند مستوى العِقد، وبأوراقه المسننة الحريرية والمخملية من الجهة السفلى خاصة، وبتويجه الأصفر الموشح بالأحمر في الشفة السفلى.

النوع الأكثر شبهاً بهذا النبات هو القنب الهجين أو القريص الأحمر .Galeopsis Ladanum, L ويتميز بساقه المربع، وبأوراقه الضيقة والجرداء. وهناك نوع آخر شائع أيضاً هو .Galeopsis Tetrahit, L ويسمى أيضاً القريص الملكي، ويتميز بتويجه الوردي الذي يتخطى غالباً الكأس بأسنان شوكية وبساقه المنتفخ في مستوى العقد.

كل أنواع الجملج تتميز بتأثيرها المضاد لفقر الدم، والمساعد على تعويض نقص المعادن، والقابض، وذلك لغناها بالعفص وبالسيليس (رمل الصوان).

موطنه: الحقول والأراضي الصوانية، حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٥٠ سنتم. نبات سنوي ساقه مغطى بوبر لا يعقص، له فروع صاعدة للأعلى، الأوراق متقابلة، سويقية، بيضاوية، تستدق في طرفيها، مسننة، حريرية، فيها عروق بارزة ومتقاربة. الأزهار صفراء شاحبة أو وردية (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تنتظم في دوارات صغيرة، وهي كبيرة، منتصبة، كأسها حريري ومخملي، فيه ٥ أسنان متساوية تقريباً ولاسعة، التويج على شكل أنبوب أطول من الكأس بـ ٣ أو ٤ مرات، الشفة العليا محدبة على شكل قبة، الشفة السفلى لها سنّين منتصبين. الرائحة قوية وكريهة.

الأجزاء المستعملة: النبات المزهر مجففاً (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، لا يحفظ لمدة تزيد على السنة.

التركيب: سيليس (رمل صواني)، عفص، صابونيزيد.

الخصائص: مضاد لفقر الدم، قابض، طارد للبلغم، غني بالمعادن.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: فقر الدم، التهاب القصبات الهوائية.



الجنستا

Genêt à balai
Cytisus Scoparius (L) Link



الفراشيات Papilionacées

عندما نريد استعمال الجنستا طبياً من الضروري أن نكون قادرين على تمييزها بدقة عن غيرها من النباتات الشبيهة وبخاصة عن ثلاث نباتات تنتمي مثلها لفصيلة الفراشيات وأزهارها تتشابه معها إلى حد بعيد، وهذه النباتات هي: الوزال Genêt d'Espagne والسيتيس Cytise والجولق Ajonc وهي جميعاً نباتات سامة بدرجات متفاوتة.

هناك بعض التفاصيل تساعدنا في التمييز: أوراق الجولق شائكة، كأس أزهاره له شفتان يزيد طولها عن التويج؛ أوراق السيتيس على شكل باقات في نهايات سويقات طويلة، وعناقيد زهورها متدلية؛ الوزال يطلق فروعاً زرقاء مخضرة أسطوانية لا أوراق فيها تقريباً وقرونها جرداء لا يغطيها الوبر.

استعمال الجنستا أيضاً يشوبه بعض الخطورة: أزهارها وهي بعد فتية هي الجزء الوحيد الذي يمكننا استهلاكه. الأطراف المزهرة تستخدم في صناعة الأدوية لاستخراج مادة السبارتيين Sparteine وهي مادة منشطة للقلب وقابضة للأوعية الدموية ومدرة للبول، تستعمل في الطب بكثرة ولكن نظراً لخطورتها لا يمكن الحصول عليها إلّا بوصفة طبية.

⊖ تجمع الزهور قبل تفتحها. يجب احترام المقادير الموصوفة.

موطنه: الأراضي غير الكلسية، الأراضي البائرة، حتى ارتفاع ٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ سنتم ومترين. شجيرة. الساق أخضر، منتصب، له زوايا، محزز طولياً، قاس، له فروع قاسية ومرنة. الأوراق معبلة (تتساقط)، لها زنمات، صغيرة، سويقية، مقسمة إلى ٣ وريقات، العليا منها لازندية، أحادية، الأزهار صفراء ذهبية (أيار/مايو - حزيران/يونيو)، وحيدة أو مزدوجة، كبيرة، الكأس أجرد، له شفتان قصيرتان، التويج فراشي، الراية عريضة، والغاطس متدل، فيها ١٠ أسدية ثنائية الأخوة، القرن (الثمرة) مسطح، أسود، مغطى بالزغب عند أطرافه، يحتوي على دزينة من البذور اللماعة كستنائية اللون. الرائحة عذبة.

الأجزاء المستعملة: براعم الأزهار، الفروع الفتية. التجفيف يجب أن يتم في فرن دافىء.

التركيب: صبغيات فلافونيك، قلوانيات أهمها السبارتيين، أملاح معدنية، زيت عطري.

الخصائص: منشط للقلب، منق للدم، مدر للبول، رافع لضغط الدم، قابض للأوعية الدموية.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، البول الزلالي، الكبد، النقرس، انخفاض الضغط، رمال وحصى الكلى، العض، الوذمة، الكلى، الروماتيزم (داء المفاصل).



الجنطيانا الصفراء

Gentiane Jaune
Gentiana hutea L.



كوشاد ـ دواء الحية

الجنطيانيات Gentianacées

تضم فصيلة الجنطيانيات عدة مئات من أنواع الجنطيانا. واسمها مشتق من جنطيوس وهو ملك عاش في القرن الثاني قبل الميلاد، وتروي الأسطورة أنه أول من اكتشف فوائد هذا النبات.

الجنطيانا الصفراء واحدة من أجمل مثيلاتها، وهي نبات كبير معمر يعيش في الحقول والمراعي والجبال العالية، ينمو ببطء شديد، يعطي أزهاره الأولى بعد بلوغه السنة العاشرة، وقد يدوم حوالى ستين سنة، ولا يطلق ساقاً مزهراً جديداً إلا كل أربع أو ثماني سنوات. أوراقه جرداء متقابلة اثنتين اثنتين. بالقرب منه ينمو نبات من فصيلة الزنبقيات، هو الخربق الأبيض أو الخربوق[1]، من الضروري الانتباه له، لأنه نبات سام جداً، لا يسهل التمييز بينهما إلا بعد تفتح الأزهار، فأزهار الخربوق بيضاء.

عرفت الجنطيانا منذ القديم وشاعت أخبار فوائدها، تستعمل جذورها المجففة لمقاومة الحمى وهي مقوية وتنشط الوظائف الهضمية.

(١) Ellébore blanc ou vératre.

⊖ يجب التقيد بالمقادير الموصوفة وبمدة العلاج.

موطنه: الحقول والمراعي، في ارتفاع يتراوح ما بين ٧٠٠ و ٢٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و ١٣٠ سنتم. نبات معمر، الساق اخضر مزرق، منتصب، وحيد، أجوف. الأوراق خضراء، متقابلة، عريضة وبيضوية، معانقة للساق، فيها ما بين ٥ ـ ٧ عروق محدودبة. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، زندية، تتجمع في ٣ ـ ١٠ زهرات عند إبط الأوراق، التويج غشائي، الأسدية لها مآبر حمراء. العليبة (الثمرة) بيضوية، تنفتح في مصراعين، فيها عدد من البذور المجنّحة. الأرومة لحمية. الجذر وتدي، قاس، متفرع طويل، لونه أصفر وقشرته رمادية، مجعد طولياً. الرائحة قوية، حريفة، الطعم شديدة المرورة.

الأجزاء المستعملة: الجذر مجففاً (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الثاني/نوفمبر).

التركيب: روح عطرية، قلوانيات، صبغيات، فيتامين ج (C) لعاب النبات، غلوكوزيدات مرة.

الخصائص: فاتح للشهية، مقاوم للحمى، هاضوم، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، الشهية، الوهن، النقاهة، الهضم، التعب، النمش، الهزال، الطفيليات المعوية.



جويسئة عطرية

Aspérule Odorante
Aspérula Odorata L.
أسبيرولة ـ ملكة الغابات ـ الشاي السويسري ـ



الفُوِيَّات Rubiacées

نبات ثمين نجده في الغابات الحرجية الرطبة ترتسم عليه علامات النبل. في القرن الثامن عشر كان ملك بولونيا ستانيسلاس ليزنسكي يتناول كل صباح كوباً من شاي الجويسئة وكان يؤكد أن سبب محافظته على صحته القوية يعود إلى هذه العادة البسيطة. وهناك عادة ما زالت منتشرة حتى اليوم في الالزاس وبلجيكا وألمانيا تقوم على نقع النبات بكامله للحصول على شراب منشط ومهضم ولا غنى عنه في إجراء «علاج الربيع» لتخليص الجسم من السموم التي تكون قد تراكمت أثناء الشتاء. إضافة أوراقه إلى أوراق النعناع وحشيشة السعال تقدم للمدخن المدمن بديلاً لذيذاً عن التبغ يوفر له علاجاً للتخلص من سمومه.

في الغابة لا تنتشر رائحة الجويسئة إلا قليلاً. ولكن بعد تجفيفه تتركز رائحتها العذبة الخاصة. بإضافتها إلى علف الأبقار، تضفي طعماً لذيذاً على الحليب. وكانت باقاته تستعمل لتعطير غرف النوم والثياب ولإبعاد الحشرات.

من السهل التعرف إلى الجويسئة، فأوراقه المتقابلة ترسم نجمة من ستة أو ثمانية فروع، وأزهاره البيضاء لها شكل الجرس الصغير.

موطنه: الغابات الرطبة، الاراضي الصخرية عدا المناطق المتوسطية، وحتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سم. نبات معمر. ساق منتصب، أحادي، له أربع زوايا، ناعم، هناك حلقة من الوبر تحت دوارات الأوراق. الأوراق خضراء قاتمة، ممشوقة، حادة، جرداء، منتظمة في دوارات من ٦ أو ٨ أوراق. الزهور بيضاء (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، صغيرة، محمولة على عذقات نهائية، على قصبة قصيرة فيها ٤ فصوص. الثمرة تتألف من خبائين كرويين، متحدين، تغطيهما شعيرات معقوفة، الأرومة رفيعة، مدادة. الرائحة ذكية. الطعم لذيذ، ومر.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله (عند بداية الازهرار) عدا الجذر، نعلقه في باقات، فيجف ويسود لونه.

التركيب: كومارين، دهنيات، فيتامين ج (C) (الأوراق) مادة ملونة.

الخصائص: مطهر، مفرغ للصفراء، منق للدم، مدر للبول، مهدىء، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الخراج، وجع الرأس، علاج الربيع، الهضم، الحشرات، حصى ورمل الكلى، توتر الأعصاب، الاختلاجات، النوم، التسمم بالتبغ، الحويصلة الصفراء.



الحامول

Cuscute
Cuscuta epithymum Mur.



كَشوث - شكوثا - صُعيترة (المغرب) -
أفتيمون (يونانية = دواء الجنون)
المحموديّات Cuscutacées

المحموديات نباتات طفيلية، وعلى الرغم من عدم احتوائها على الكلوروفيل فان لها قدرة كبيرة على الحياة. عند بداية نموه يكون له جذر صغير يؤمن له حاجاته الأساسية ثم يبحث النبات الصغير عن محمل له يلتصق به يوجه بعدها نحو جهاز مضيفه القنوي ممصاص دقيق مغذٍ. بعد ذلك يصبح نموه سريعاً فتغلظ سيقانه الخيطية منهكة ضحيتها بعد أن تخنقها بشبكة من السيقان القاتلة. هناك أنواع كثيرة منه قد يصل عددها إلى المئة. كلها سنوية ،ولكنها مزودة ببذور تؤمن لها أن تجدد نفسها جيلاً بعد جيل. خلط الأقدمون بين عدة أصناف منها أطلقوا عليها كلها اسم Epithymon، وكانوا يعتقدون أن الحامول قادر على اكتساب الخصائص الطبية للنبات الذي يعيش على حسابه تماماً كما يمتص غذاءه. ولكن التحاليل الحديثة أثبتت أن له خواصه الخاصة به.

موطنه: حتى ارتفاع ٢٠٠ متر.

صفاته: لا شكل محدد له. سنوي. ساقه يميل نحو اللون الأحمر أو الأصفر، خيطي، أملس، متسلق، بدون أوراق، مجهز بمصاصات، فروعه متشابكة. أزهاره بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة (٥ ملم)، تتجمع في كتلة دائرية، الكأس فيه ٥ أقسام، التويج على شكل جرس فيه ٥ فصوص، فيها ٥ أسدية قصيرة، على شكل أنبوب مغلق بالبثور، وسِمَتين. العلبية (الثمرة) مستديرة تحوي ٤ بذور صغيرة كروية. الجذر صغير جداً، يموت بعد أن يبدأ النبات بامتصاص غذائه من حامله. الرائحة خفيفة، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله. يجفف في الظل.

التركيب: مادة سكرية، صمغ (راتنج)، عفص، صمغ، أنزيم.

الخصائص: قابض، دافع للريح، مفرغ للصفراء، منظف، مسهل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الخراج، الامساك، الحبط (انتفاخ البطن)، الجرح.

حبق الراعي

Armoise
Artemisia Vulgaris L.



بعيثران، أرطماسيا، برنجاسف، شويلاء، حشيشة النار
المركّبات Composées

نبات نجده على جنبات الطرقات في الغابات، أو الجداول أو سكك الحديد. ونجده كذلك في البيوت المهدمة. نبات معمر يشبه إلى حد كبير نبات الأفسنتين، ولكنه يتميز عنه بأوراقه المكسوة بالوبر من جهة واحدة هي السفلى.

لم يعرف هذا النبات إلا في العصور الوسطى. ويبدو أن أطباء الشرق الأقصى يستعملونه في مداواة شبيهة بالوخز بالأبر تقوم على حرق كوم صغيرة من أوراق النبات موضوعة في أماكن معينة من الجسم. شاع استعماله لمداواة الصرع والمصابين بمرض رقصة السانت غاي[١]. ولا يزال يستعمل حتى اليوم في الأرياف لتأثيراته على أجساد النساء، وهي تأثيرات مشتركة بين كل النباتات التي تنتمي إلى عائلة الأرطماسيا. تعلق باقات منه في الاسطبلات، فهي تجذب إليها الذباب فتتخلص منه الدواب.



(١) راجع نبات رجل الأوز ص ١٧٠.

⊖ يمنع استعماله من قبل النساء الحوامل، سام إذا ما أخذ بكميات كبيرة، لذا يجب اتباع المقادير، حبوب الطلع (اللقاح) فيه تسبب نوعاً من الحساسية.

موطنه: الأراضي البائرة حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم و ١,٥ متر. نبات معمر. ساقه أحمر، عشبي، متفرع. الأوراق مخرمة في فصوص حادة، لونها أخضر قاتم، وجهها العلوي اجرد، ووجهها السفي مخملي وأبيض. الأزهار صفراء (تموز/يوليو - تشرين الأول/اكتوبر)، أنبوبية الشكل، رؤيساتها الصغيرة منتصبة، لها قناب، تنتظم في عثاكيل سنبلية عريضة ورخوة. الأخين (الثمرة) أجرد. الأرومة خشبية، سميكة، لا رشديات فيها. الرائحة خفيفة تشبه رائحة التوابل. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق منقاة، الأطراف المزهرة (تموز/يوليو - تشرين الأول/اكتوبر) الجذر (تشرين الأول/اكتوبر)، تحال الأوراق والأزهار إلى مسحوق وتحفظ بمعزل عن الضوء، الجذر يجفف في فرن.

التركيب: زيت عطري، راتنج (صمغ)، عفص، مادة لزجة، اينولين (سكر نباتي). الأوراق تحتوي على الفيتامينات آ١، ب ١، ب ٢، ج (C).

الخصائص: مضاد للتشنج، مطمث، مقاوم للحمى، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الولادة، الشهية، الصرع، الحمى، الطفيليات، الرجل، الجرح، الطمث، التقرح، الحويصلة الصفراوية، التقيؤ.



حرشف السطوح

Joubarbe
Sempervivum tectorum L.

مخلدة السطوح، لحية جوبيتر، أنبوب الراعي، أيزون (دائم الحياة)

المخلّدات Crassulacées

نصادفه في الجبال بين الصخور، حيث تمتد فسيلاته لتنشره في محيطه، كما نجده في السهول، ولكنه يفضل الجدران القديمة والسطوح اللبنية حيث يتعلق بها فتجعلها عروقه صلبة قادرة على مقاومة سيلان الماء في الشتاء.



اسمه الفرنسي مشتق من اللاتينية Jovis barba أي لحية جوبيتر، إله السماء وسيد البرق (كما تقول الأسطورة)، وكان الاعتقاد السائد أنه يكفي وجود هذا النبات على السطح لكي يبعد الصاعقة.

نبات معمر، قوي، يشبه الأرضي شوكي (الحرشف)، شائع الانتشار، ولكن صفاته الطبية المهمة لا يعرفها الناس.

لا يحتاج جمعه لطريقة خاصة، ولا لزمن محدد، ولا لاحتياطات معينة أثناء التجفيف: يكفي أن تمد يدك وتقطف ورقة طازجة، وهل هناك طريقة علاجية أسهل من ذلك؟ إنه علاج لمسامير الجلد (الثفن)، كما يعالج القوباء والحروق. بساطة استعماله مستمدة من حياته البسيطة: فهو يتغذى بكثير من الشمس، وبقليل من التراب والغبار وتكفيه بضع نقاط من الماء. والمفارقة الأغرب أنه كلما كانت تربته قاحلة كلما كانت زهراته أوفر عدداً وأكثر جمالاً.

موطنه: السطوح، الجدران القديمة، الخرائب، الصخور، حتى ارتفاع ٢٨٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات معمر. الشمراخ (الساق) مزهر ومنتصب، لحمي، كثير الورق. الأوراق القاعدية على شكل باقة، لازندية، سمينة، متراكبة، متطاولة، لها رؤوس مستدقة غالباً ما تكون حمراء اللون، سطحها اجرد وأطرافها مهدّبة. الأزهار وردية مثلّمة بالأرجواني (حزيران/يونيو - آب/اغسطس)، لازندية تقريباً أو أن لها سويقات قصيرة، لها عذق طرفي، ولها ٨ - ٢٠ كأسية و ٨ - ٢٠ تويجية ممدودة أطول من الكأسيات بمرتين، ولها ١٦ - ٤٠ أسدية و ٨ - ٢٠ خباء متباعداً. الجراب (الثمرة) ينفتح بشق، ويحتوي على عدد كبير من البذور في صفين، الأرومة تطلق فسيلات (فروع). الرائحة خفيفة، الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الطازجة، العصير الطازج.

التركيب: عفص، لعاب النبات، حامضي الماليك malique والفورميك formique.

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، مليّن، شاف للجروح.

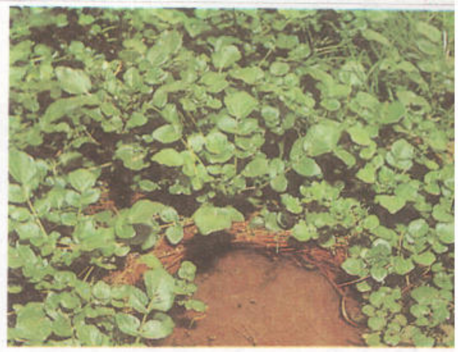
الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الحرق، الثفن (مسمار الجلد) القوباء، الإسهال، التشقق، البواسير، العقص، الجرح، العيون.

الحرف

Cresson officinal
Nasturtium officinalis R. Br.

حرف الماء ـ الحلف ـ قرننوخ (المغرب) ـ قرة العين ـ حَبّ الرشاد



الصليبيات Crucifères

لأكبر قدر ممكن من الاستفادة من خصائص الحرف المفيدة يجب استهلاكه طازجاً، أخضر، كما يجب غسله جيداً إذ أنه قد يتسبب بنقل مرض طفيلي : داء المثقوبات La distomatose. إذا روعيت هذه القواعد، فإن الحرف يستحق عندها تسميته الريفية «صحة الجسم».

نبات معمر صغير، مائي، له رائحة حادة تثير الأنف الأمر الذي يفسر تسميته العلمية Nasturium ذات الأصل اللاتيني nasus الأنف و Tortus ملوِيّ.

نبات طبي من الدرجة الأولى : غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لذا فهو علاج منشط ومضاد للأسقربوط. هناك نوع مزروع منه له الخصائص نفسها. نجده في المراعي الرطبة وقرب الينابيع والسواقي. وقد نجد بقربه أحياناً شبيهاً له هو الحرف الزائف، وهو نبات خيمي يشبه الكرفس البري، ليس ساماً، ولكن يفضل تجنبه. أزهاره تنتظم على شكل خيمات، ووريقاته مسننة تستدق مع انتشارها.



⊖ يجب التوقف عن استهلاكه عند الإحساس بتهيج مؤلم في المثانة.

موطنه : الينابيع، الجداول، الحفر، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته : ارتفاعه ما بين ١٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. ساقه فريش (نائم)، مستدير، لحمي، أجرد، قسم الأسفل مداد في الماء. أوراقه خضراء قاتمة، لحمية، جرداء، ريشية، لها وريقات مستديرة أو بيضاوية، أعلى ورقة غالباً ما تكون الكبيرة. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة، تنتظم في عناقيد كثيفة، لها ٤ كأسيات متساوية، و ٤ تويجيات على شكل صليب، و ٤ أسدية طويلة واثنتان قصيرتان. الخردلية (الثمرة) قصيرة تحوي ٤ صفوف من البذور، الجذور طارئة على الأجزاء المدادة من الساق. الرائحة لاذعة، الطعم لاذع.

الأجزاء المستعملة : الساق المورق (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر).

التركيب : فوسفور، حديد، يود، كالسيوم، مادة سكرية مكبرتة، فيتامينات، أ، ب ٢، ج، هـ.PP.

الخصائص : منق للدم، مدر للبول، مقاوم للحمى، منبه.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع : العد (حب الشباب)، الشهية، الفم، التهاب القصبة الهوائية، الشعر، النقاهة، التهاب الجلد، النمش، الكبد، الجلد، الاسقربوط.



حرف بري

Barbarée
Barbarea Vulgaris R. Br.



حشيشة القديسة بارب - جرجير الأرض - حشيشة النجارين
الصليبيات Crucifères

تعود التسمية العلمية إلى القديسة بارب شفيعة مطلقي المدافع وعمال المناجم ومقالع الحجارة، وكل أولئك المعرضين لأخطار البارود والنار. فأوراق هذه الحشيشة تشفي الجروح بسرعة لذا فقد كان النجارون قديماً يعتبرونها اللصقة المفضلة لجروحهم.

إنها إحدى نباتات الفصيلة الصليبية المعمرة، زهورها صفراء صغيرة تظل متفتحة طوال الصيف، ونجدها في معظم الأمكنة الرطبة. في الخريف تظل أوراقها خضراء حتى ولو تساقطت الثلوج، فهي تستمر كذلك حتى الرابع من كانون الأول/ ديسمبر، عيد القديسة بارب. طعمها شبيه بطعم الجرجير، ويجمعها الناس من الحقول ويسمونها جرجير الأرض. يفضل استعمالها طازجة لأن التجفيف يفقدها معظم خواصها. وتستعمل في تحضير سلطة برية ذات طعم حامض أو تحضير الحساء. خصائصها الطبية تكمن بصورة خاصة في أوراقها الغنية بالفيتامين ج (c). وإذا ما طحنت بذورها ونقعت في الخل الأبيض فإنها تعطي شراباً مدراً للبول.

موطنه: جوافي الطرقات الكثيرة الحجارة، الشواطىء الرملية، الأراضي الرطبة والآزوتية، الأراضي الغرينية (الطمي). حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٦٠ سنتم. يعيش سنتين. متعدد الأشكال. ساقه أخضر، منتصب، محزز، أجرد تقريباً، له فروع، مورق، الأوراق ملساء، لماعة، دسمة، مقطعة في قطع غير متساوية، السفلى منها تنتهي بفصوص مستديرة، العليا أحادية مشققة، لازندية، الأزهار صفراء فاقعة (نيسان/ ابريل - حزيران/ يونيو)، منتظمة في عناقيد كبيرة، كأسياتها منتصبة، تتساقط بعد مدة. الخردلية (الثمرة) منتصبة، لها مصراعين يحتوي كل منها على صف من البذور. الرائحة خفيفة، الطعم شبيه بطعم الجرجير.

الأجزاء المستعملة: الأوراق طازجة، البذور. إذا جففت النبتة تفقد خواصها.

التركيب: فيتامين ج (C).

الخصائص: فاتحة للشهية، منظفة، شافية للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: النقرس، حصى ورمال الكلى، الجرح، الاسقربوط، التقرح.



الحريق

Pariétaire
Parietaria officinalis L.

حشيشة الرمل (مصر)، حشيشة الريح، الحشيشة الحرشاء، حبيقة السور، أملس (الجزائر)

القراصيات (الأنجريات) Urticacées

نبات معمر، موطنه حوض البحر المتوسط، ينبت بباقات على الجدران العتيقة.

في الطب النباتي يستعمل نوعان منه: الأول له سيقان كبيرة وكثير الأزهار، والثاني سيقانه أكثر انتشاراً وعروقه رخوة. إلا أن خصائصهما العلاجية واحدة، وكلاهما قادر على التسبب بإثارة الحساسية.

عرف الحريق منذ زمان قديم، فقد ذكره بلين في كتاباته في القرن الأول. فهو ملين ومدر للبول، وتكون فاعليته أقوى إذا ما استعمل طازجاً، إذ أنه يفقد بالتجفيف جزءاً من فعاليته إلا إذا حفظ في أوعية زجاجية محكمة الإغلاق. لمعالجة التهاب المثانة تحضر زهورات ساخنة من مزيج من الحريق، وذيل الحصان، والقريص الأبيض، والخلنج، وشوشة الذرة، طعمها غير لذيذ ولكنها فعالة.



موطنه: الأنقاض، شقوق الجدران القديمة، حتى ارتفاع ٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠. و ٣٠ سنتم. نبات معمر. الساق أحمر اللون، منتصب أو منتشر، غالباً ما يكون متدلياً، قوي، أوبر، الأوراق متعاقبة، سويقية، كاملة، بيضوية أو على شكل معين، رقيقة، فيها عرقين أو ثلاثة تعلوها شعيرات معلّقة. الأزهار خضراوية (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، في كبيبات من ٥ أو ٦ عند إبط الأوراق، صغيرة، إلى جانبها قنابات كاملة أو خيطية، خنثى أو وحيدة الجنس، الأنثوية منها في الوسط دائماً، لها ٤ كأسيات و ٤ أسدية ومبيض واحد في مقصورة واحدة، وحامل سمة واحد ينتهي بسمة اريشة، الأخين (الثمرة) صغير، أسود لماع، مضغوط. الأرومة معمرة، قوية. الرائحة تافهة، الطعم مالح قليلاً وعشبي.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية من النبات، الأوراق بعد تنقيتها، العصارة، التجفيف سريع في الظل.

التركيب: نيترات البوتاسيوم، الكالسيوم، صبغيات فلافونية، كبريت، لعاب النبات.

الخصائص: منق للدم، مدر للبول، ملين، منعش.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: البول الزلالي، التهاب المثانة، الأسنان، البواسير، البحص والرمل في الكلى، الوذمة، البقع.



حشيشة الأثداء

Lampsane
Lampsana Communis L.



دجاجة سمينة ـ المطهّرة

المركبات Composées

نبات بري ينمو على حوافي الطرقات، يجمعه بعض المزارعين كطعام للأرانب.

نبات كبير، سنوي، دقيق، تتفتح زهراته عند الساعة السادسة أو السابعة صباحاً ثم تنغلق عند المساء، أوراقه لها شكل القيثارة، وساقه الموبر يحتوي على سائل حليبي مر ومالح معاً يشبه عصارة الطرخشقون. يؤكل في الأرياف نيئاً إذ تعد منه سلطة شهية.

اسمه اللاتيني مشتق من فعل يوناني Lapadzô ويعني أنا أطهّر، أطلق عليه بسبب خواصه الملينة. في الطب الشعبي يستعمل لفتح أثداء النساء المسدودة بسبب توقفها عن الإرضاع، وهو إلى ذلك يشفي التشققات الجلدية فيستعمل عصيره الطازج كمرهم بعد مزجه بمادة دهنية، أو تسحق أوراقه الطازجة وتوضع كمّادة على الموضع المصاب. كما يستخرج منه سائل يستعمل لتخفيض نسبة السكر في الدم.

موطنه: الأراضي البائرة والمزروعة، الغابات المقطوعة، الأنقاض، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ١٢٠ سنتم. نبات سنوي. الساق منتصب، متفرع في الأعلى، مورق، فيه سائل حليبي، الأوراق متعاقبة، لها أسنان متباعدة، السفلى منها على شكل القيثارة، ولها فصوص طرفية كبيرة، الوسطى أحادية بيضوية سويقية، أما العليا فسنانية ولازندية. الأزهار صفراء فاتحة (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، تنتظم كل ٨ ـ ١٢ زهرة في رؤيسات صغيرة، على زنود دقيقة تتجمع في عثاكيل، لها ٥ أسنان. الأخين (الثمرة) طويل، مضلع، لماع، مستدير الرأس، لا قنزعة له. الجذر وتدي له جذور ثانوية. الطعم مر ومالح.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، العصارة.

التركيب: عناصر فعالة غير محددة.

الخصائص: مضاد للسكري، ملين، مسهل، منعش، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الإرضاع، الإمساك، السكري، الكبد، التشقق.



حشيشة الأوز

Potentille Ansérine
Potentilla Anserina L.

الورديات : Rosacées

هناك عدة أنواع من هذه النبتة، التي تتشابه كثيراً مع نبتة الفريز قبل فترة الإثمار. لذا يجب عدم الخلط بينهما. بين هذه الأنواع، هناك ثلاثة لها خصائص طبية وهي : عشبة القوى الزاحفة، وعشبة القوى المنتصبة. ورجل الأوز، وكلها وردت في هذا الكتاب.

اسم جنس النبتة مشتق في اللاتينية من كلمة / Potens/ أي قويّ : فتأثيرها شديد الفعالية. أما اسمها الخاص فمشتق من كلمة / anser/ اللاتينية، تعني إوز، ولذا يمكن أن تسمّى حشيشة الأوز.

نبتة صغيرة، معمّرة، نشيطة، ناعمة كالحرير، تمتد عادة على شكل سجادات واسعة فضيّة اللون تغطي ضفاف المستنقعات ومحيط المزارع. وتعتبر من النباتات الضارة زراعياً، فهي تقاوم كثيراً، وتتحمل جيّداً وقع الأقدام عليها.

أزهارها المفردة ذات لون أصفر فاتح، لها ٥ تويجيات منبسطة تماماً، تظل طيلة فصل الصيف تنفتح صباحاً، وتنغلق مساءً، لكنها لا تتفتح أثناء الطقس الرديء.

وهي طعام لذيذ للأوز ولكل الطيور الداجنة، حتى للمواشي أما جذرها فمفيد للثة، وإذا ما مضغ بهدوء من قبل الصغار فإنه يسهل عملية ظهور الأسنان عندهم كما يحميها من التعرية.



⊖ يجب الإمتناع عن تحضيره أو حفظه في أوعية حديدية.

موطنه : الأراضي الخصبة والأماكن الرطبة غير المزروعة، جوانب الطرق حتى ارتفاع ١٧٠٠ م. ينـدر في المناطق المتوسطية.

صفاته : الارتفاع ما بين ٢٠ - ٤٠ سم. نبات معمّر. السويقات المدّادة طويلة، غليظة. الأوراق جذريّة، خضراء من الأعلى أحياناً، وغالباً ما تكون فضيّة، حريرية على الجهتين، لها زنمات، طويلة، كبيرة، وتْريّة التركيب، تتألف الواحدة من ١٥ - ٢٥ وريقة غير متساوية، لها أسنان حادة، الأزهار صفراء فاقعة (أيار/مايو - أيلول/سبتمبر)، تخرج من قاعدة الأوراق والفسائل، سويقية، أحادية، تتألف من كأس فيه ٥ كأسيات، لها كميم، و ٥ تويجيات كبيرة منبسطة، وعدد كبير من الأسدية، أخبيتها ملساء.

الأخين (الثمرة) بيضوي، الجذمور خشبي، يخرج منه فسائل جذرية على مستوى العقد. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة : الأزهار، الأوراق، الجذر (عند الإزهار).

التركيب : عفص، فلافون، كحول، راتنج، نشاء، كولين.

الخصائص : مضاد للتشنج، قابض، هاضوم، منشط.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع : الذُباح - الإسهال - المعدة - النزيف - الثر الأبيض - الجرح - الرئة - الحيض.



الحشيشة الثومية

Alliaire officinal
Alliaria officinalis Andrz



الصليبيات Crucifères

يبدو أن هذا النبات لم يعرفه الأقدمون. أزهاره بيضاء تتفتح مع بداية الربيع، وينتشر على أرصفة الطرق وفي المناطق الرطبة. أزهاره عسلية، فتقبل الدواب على أكله بكامل أجزائه. تنبعث منه رائحة ثومية مميزة إذا ما فركناه بأصابعنا، ومن هنا كانت تسميته، فكلمة alliaria مشتقة من allium وهو الثوم. تستعمل بذوره السوداء أحياناً كبديل عن الخردل الأسود.

لا تعتبر هذه الحشيشة من النباتات الطبية المهمة، ولكنها، باعتبار خواصها المطهرة، قد تفيد أحياناً في بعض الاستعمالات الخارجية أو الداخلية، ومن المفضل جمع النبات عند الحاجة إلى استعماله، لأنه، كمثيلاته من الصليبيات، يفقد خواصه عند تجفيفه. للاستعمال الداخلي، نغلي النبات الطازج، أو يفضل تناول عصيره الطازج. وينصح H. Leclerc، بهرس أوراقه واستعمالها ضمادات، كما ينصح باستعمال نقيعه بالكحول.

موطنه: نادر في المناطق المتوسطية، الأماكن الرطبة، الحقول، أرصفة الطرقات، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و ٨٠ سم. تعيش النبتة عامين، ساقه منتصب، أحادي، مورق. أوراقه سويقية، محززة، السفلى منها لها شكل الكلى إما العليا فلها شكل القلب. أزهاره بيضاء اللون (آذار/مارس ـ حزيران/يونيو) على شكل عنقود في نهاية الساق يتطاول مع تفتح الزهر، في كل زهرة ٤ كأسيات، و ٤ تويجيات، و ٦ أسدية منها اثنتين صغيرتين، وخبائين. الخردلية (الثمرة اليابسة) طويلة، منتصبة، تحملها زنود متينة، تنفتح في مصراعين لها ٣ أضلاع. البذور مثلمة، سمراء اللون، منتظمة الصف. رائحته رائحة الثوم، طعمه حريف حاد، ثومي.

الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها طازجة أو جافة عدا الجذور.

التركيب: ايتيروزيد آزوتي، زيت عطري، أنزيم.

الخصائص: مطهر، منظف، مدر للبول، طارد للبلغم، منبه، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الفم، الأسنان، الأكزيما، اللثة، الجلد، الجرح.



حشيشة الدهن

Grassette
Pinguicula vulgaris L.



لسان الأوز

اللسينيات **Lentibulariacées**

نبتة رقيقة، لماعة، تكمن قرب الينابيع والشلالات، زهراتها تذكر بزهرات البنفسج الناعمة، ولكنها نبتة قاتلة وآكلة للحوم. فهي كنبات الندية drosera قادرة على هضم الحشرات التي تعلق بفخها اللزج، بواسطة أنزيمات تفرزها غدد أوراقها. والضحية بتخبطها تثير عملية التفاف الأوراق البطيء والتي تستمر ٢٤ ساعة، وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يظل من آثارها بعد تفتح الورقة إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل.

بعد فحص الأوراق تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تضم ٢٥ ألف غدة هضمية.

حشيشة الدهن البرية هي وحدها دون غيرها من أصنافها التي تمتاز بصفات علاجية. وعلى الرغم من طبيعتها المفترسة، تتوفر فيها خصائص مهدئة وملطفة. ويحتوي عصيرها على أنزيم مشابه لذلك الموجود في معدة الحيوانات المجترة والقادر على تخثير الحليب (اللبن).

موطنه: الحقول الرطبة، المستنقعات، الينابيع، على ارتفاع بين ٥٠٠ و ٢٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ١٥ سنتم. نبات معمر. الساق تحت أرضي، قصير، له شمراخ زهري دقيق، وناعم، الأوراق صفراوية أو خضراء باهتة، على شكل باقة قاعدية، ملتصقة بالأرض، لازندية، بيضوية، دبقة، أطرافها ملتفة نحو الأعلى. الزهرة بنفسجية ـ أرجوانية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، وحيدة، أفقية تقريباً، الكأس فيه ٥ كأسيات على شكل شفتين قصيرتين، التويج طويل، له عنق موبر يتطاول بمهماز دقيق وطويل مقوس نحو الأسفل، وله ٥ تويجيات ملتحمة على شكل شفتين، العليا لها فصّين، والسفلى ٣ فصوص، في الزهرة سداتين، خباءين. العليبة (الثمرة) ذات مقصورة واحدة، على شكل إجاصة، تنفتح بمصراعين وفيها عدد كبير من البذور.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الطازجة أو المجففة.

التركيب: لعاب النبات، عفص، سكر، أنزيمات.

الخصائص: ملطف، مضاد للتشنج، مهدىء للسعال، لائم للجروح، مقاوم للحمى.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الشعر، الشهاق (السعال الديكي)، تشنج الأعصاب، التقرح.



حشيشة الدود

Tanaisie
Tanacetum Vulgare L.



المركّبات : **Composées**

يعتبرها بعض علماء النبات نبتة سوقية، رغم أهميتها الطبية. تنمو على ضفاف المستنقعات وحول حصى خطوط السكك الحديدية.

زراعتها سهلة: إما بزراعة فسل من قاعدتها في آخر الشتاء، أو ببذر بعض بذورها في الربيع. ثم لا تلبث النبتة أن تبسط أوراقها الناصعة الخضرة، وتظهر في أعلى سيقانها المزوّاة، رؤوسُ أزهارها الذهبية، الصغيرة، المشدودة إلى بعضها البعض. تُجمَع النبتة وتعلق باقات في الأقبية حتى تجف، لتستعمل بعد ذلك في وجوه عديدة: إذا علقت في السقف تطرد الذباب، وفي خزائن الثياب تبعد عنها حشرة العثّة، وتحت الفراش وفي حجرة الكلب تقضي على البراغيث. كما يمكن استعمالها كالتوابل في الطعام، حيث تضاف إلى عجة البيض، والحلويات. قديماً، كانت حشيشة الدود تعتبر نبتة طبية ممتازة، ولم تزل كذلك. تُنقع رؤيساتها بالماء الساخن، وتَحلّى جيداً، وتُشرب، فتسّهل الهضم. كما أن التمضمض بها يخفف ألم الأسنان.

⊖ علينا الالتزام بالمقادير المحددة.

موطنه: الأراضي البائرة حتى ارتفاع ١٤٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ ـ ١٢٠ سم. نبات معمّر، له باقة سيقان كثيرة العدد، متفرّعة، مزوّاة، مجوّفة، مورقة. الأوراق متقابلة، جرداء، مرقّطة، مقطعة إلى أجزاء مسنّنة، والأوراق الساقيّة معانقة قليلاً للساق بواسطة أذينات صغيرة. الأزهار صفراء ذهبية (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، على شكل رؤيسات كبيرة زندية، لها قنابات قاسية، مشدودة إلى بعضها، بشكل عذوق منتصبة، أنبوبية، الخارجية منها بلا أسدية، الأخين (الثمرة) مضلّع، دون قنزعة (عُفرة). الأرومة مائلة، ومتفرعة. الرائحة قوية. الطعم عطري، شديد المرارة.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، البذور.

التركيب: زيت عطري غني بالثيون Thuyone، دهنيات، حوامض: الليمونيك Citrique الزبدي Butirique الحماضي Oxalique، عفص، راتنج، مانغانيز، فيتامين ج (C).

الخصائص: مهضّم، مطمّث، مبيد للحشرات، منعش، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء ـ الرضّة ـ الأسنان ـ التواء المفصل ـ الحشرات ـ الطفيليات ـ الحيض ـ داء المفاصل.



حشيشة الدينـار

Houblon
Humulus Lupulus L.



جنجل

القنبيات Cannabinacées

حشيشـة الدينـار البريـة، هي نبـات الشيـطان، فهي تتسلق الأشجار كمئة من الشياطين، من اليسار إلى اليمين بعكس اتجاه عقرب الساعة. وهي تعشق الأراضي الرطبة والظليلة، بالقرب من شجرة جار الماء الغروي Aulne. جذر النبات المعمر يطلق في كل سنة ساقاً جـديداً يلتف حول الركيزة التي يتعلق بها ويرتفع حتى ٥ أو ٦ أمتار ثم يذوي في أواخر الصيف. الأوراق، ملمسها قاس، وتشبه أوراق الكرمة إلا أن سويقها أدق، وقاعدتها أقل تقـوراً، وليس لها حوالق.

نبات، ثنائي المسكن، أزهاره الأنثوية (الصنوبرة) هي الجـزء الوحيـد الذي يستعمـل طبياً، إضـافة إلى الغبـار الـذهبي والصمغي الـذي يغـطيهـا (ذرور الجنجـل Lupulin)، والذي يستعمل في تعـطير الجعـة (البيرة). ونظراً لأن هذا الـذرور مهدىء قـوي، لذا ينصـح قليلي النـوم بحشو وسـائدهم بصنـوبـرات (الأزهـار) حشيشـة الدينار. في بعض المناطق تؤكل البراعم الفتية في فصل الربيع مثلها مثل براعم الهليون.

⊖ جمعه قد يسبب لبعض الأشخاص الحساسين نعاساً أو ألماً في الرأس.

موطنه: السياجات، الغابات، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر. يزرع لاستعماله في صناعة البيرة.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ و ٧ أمتار. نبات معمر. الساق يلتف يساراً (بعكس اتجاه الساعة)، كثير الزوايا، تغطيه نتوءات خشنة. الأوراق خضراء باهتة، متقابلة، سويقية، ذات زنمـات، مقطعـة إلى ٣ ـ ٥ فصـوص، خشنة، عـروقها راحيـة، أطرافهـا مسننة. الأزهار خضراء ـ صفراء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، ثنائية المسكن، الذكرية منها من ٥ أقسام وفيها ٥ أسدية، وتنتـظم في عناقيد عند إبط الأوراق، أما الأنثوية، فكثيرة العدد، قنابها مورق، متشابكة، كـل واحدة منهـا تحيط بمدقتين، وتشكـل صنوبـرات متدلية يغطيها غبار (ذرور) أصفر ذهبي صمغي: ذرور الجنجل. الرائحة عطرية قوية. الطعم مر.

الأجـزاء المـستعـملة: صنـوبـرات الأزهـار، الـذرور (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الأول/اكتوبر). لا تحفظ طويلاً.

التركيب: قلواني، ذرور الجنجل، مواد قابضة.

الخصـائص: مزيـل للألم، مـطهر، مضـاد للتشنج، فـاتـح للشهية، مهضم، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميـل، في البيطرة.

راجـع: الشهيـة، الهضم، الهـزال، تـوتـر الأعصـاب، ألم الأعصاب، الجلد، النوم.



حشيشة الرئة

Pulmonaire
Pulmonaria officinalis L.
رئوية طبيّة
الحمحميات/ البوراجينيات : Borraginacées



نبتة قريبة من نباتات أذن الفأر ولسان الكلب والحمحم، مغطاة بشعيرات قاسية، وهي تهوى الظل والبرودة. أزهارها التي تشبه أجراساً صغيرة، حمراء مائلة إلى الأزرق ـ البنفسجي، تحاكي أزهار نبتة زهرة الربيع المرجية.

في شهر تموز/يوليو، يذبل ساق النبتة المزهر ثم يختفي، لتحل محله باقة من أوراق قاعدية، مبقّعة بلون أبيض، إليها يعود السبب في تسمية النبتة من قبل الأخصائيين، اتباع نظرية تشابه السمات، الذين رأوا فيها شكل الرئات المريضة.

حظيت النبتة قديماً بشهرة فاقت خصائصها، فخيّبت الآمال، مما استدعى أن ننتظر حتى النصف الثاني من القرن العشرين، عندما تم إيجاد علاج لمرض السل الذي طالما تاقت النبتة أن تكونه. وفي بعض الأرياف يسمونها عشبة الخفقة، لأنه يقال أن وضع كمية قليلة من أوراقها الطازجة والمسحوقة فوق الجسم لجهة القلب تكفي لتنظيم خفقانه.

وكنبتة الفَرَندل، وهبتها الطبيعة مهارة فائقة لاجتذاب الحشرات، حيث أنها تنتج ثلاثة أنواع من الأزهار المجهزة بأسدية غير متساوية، وبثلاث قياسات لحامل السمة، مما يوفر لها ١٨ إمكانية لتوزيع الرحيق.

موطنه: الغابات النيّرة، الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٥ ـ ٣٠ سم. نبات معمّر. الساق وحيد، أوبر. الأوراق مبقّعة بالأبيض، فاتحة اللون في الأسفل، الجذرية منها سويقية، مشعرة، قاسية، بيضوية حادة أو على شكل قلب، والساقية منها لازندية، بيضوية، قنفاء تقريباً (متصلة بالساق)، مشعرة. الأزهار حمراء أولاً، ثم تميل إلى الأزرق (آذار/مارس ـ أيار/مايو)، متجمعة في سنمات طرفية على جانب واحد، كأسها مؤلف من ٥ فصوص، تويجها أنبوبي مؤلف من ٥ تويجيات، ٥ حراشف، ٥ أسدية، المبيض له حامل سمة واحد و ٤ خباءات. الأخين (الثمرة) رباعي، بيضوي، مسنن. الجذمور دقيق. لها طعم لعاب النبات.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل) أوراق الباقة القاعدية (آخر الصيف). يتم التجفيف في الظل وفي الهواء، الأوراق تصبح سوداء.

التركيب: لعاب النبات، عفص، أملاح معدنية، صابونين.

الخصائص: قابض، مدر للبول، مليّن، طارد للبلغم، معرّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: التهاب القصبات ـ القوباء ـ التشقق من البرد ـ البواسير ـ اختلاجات القلب.

حشيشة السعال

Tussilage
Tussilago Farfara L.
فيخيون ـ رجل الحمار



المركبات : Composées

سميت النبتــة في القرون الــوسطى / Filius ante patrem / ، أي الابن قبــل الأب ، ذلك أن رؤيساتهـــا الصفراء ، التي تشبه رؤيسات الطَرْخَشْقون ، تظهــر منذ شهر شباط / فبراير ، قبل أوراقها بوقت طويل .

حشيشة السعال معمرّة ومقاومة للمناخ . فهي تنبت في الأماكن الباردة ، وعلى جنبات الحُفر ، في التربة الـرملية كمــا في التربــة الصلصاليــة ، ويمكن أن تنبت على الشــواطىء البحريــة ، كمـا في أعـالي الجبـال ، وتتميـز بأزهارها الشتوية .

وهي نبتة مفيدة جداً ، إنها صحيّة ، وتجميلية في آن ، فهي تزيل التجاعيد ، وتحسِّن الصـوت ، سُمِّيت حشيشة السعال لأن نقيعها الساخن يطرد السعال ، كما تزيلُ زهرة العُطاس / Arnica / التورُّمَ ، وكما تُبرىء نبتة القُطْرم / Cataire / من المغص . علينا تصفية نقيـع هـذه النبتـة جيداً ، لأنه يحتوي على كثير من الوبر الحريري الذي قد يهيّج الحنجرة .

ويمكن استخـدام أوراقها لتصنيع تبغ لذيذ ، قد يساعد المدخنين على الشفاء من سموم التدخين .



موطنه : الأراضي الصلصالية أو الكلسية الرطبـة حتى ارتفاع ٢٤٠٠ م .

صفاته : الارتفاع ما بين ٨ ـ ٣٠ سم . نبـات معمّر . السيقـان مـزهرة ، منتصبـة ، قُطنيـة ، مغطاة بقنـابات ، مـوشحة بـالأحمر . الأوراق على شكل وردة ، سويقية ، عريضة ، سميكة ، مضلّعـة ، ذات أطـراف معرّجـة ومسنّنـة ، خضـراء من الأعلى ، بيضـاء من الأسفل . الأزهار صفراء ذهبية (شباط / فبراير ـ نيسان / ابريل) ، على شكـل رؤيسات منفـردة ، الوسـطى منها ذكـرية ، أنبـوبيـة ، والـطرفية أنثويـة ، كثيـرة العدد ، وذات لسينـات طويلة ودقيقـة . الأخين (الثمـرة) بنيّ ، ذو قنزعـة حريـريـة . الجـذمـور لحمي . الرائحة كالبهار ، الطعم مرّ .

الأجـزاء المستعملة : الأوراق ، الأزهـار على شكـل بـراعم ، الجذور ، عصير النبتة .

التـركيب : موسيـلاج ، عفص ، اينولين Inuline(١) ، صبغيّـات ملوّنـة ، زيت عطري ، أمـلاح معدنيـة ، بخـاصـة البـوتـاسيـوم ، والكالسيوم ، والكبريت ، والحديد .

الخصـائص : ملطّف ، مهـدّىء ، منقٍّ للدم ، طـارد للبلغم ، مصرِّف ، معرّق .

الإستعمال : داخلي ، خارجي ، في الصيدلة ، في التجميـل ، في البيطرة .

راجع : الخراج ـ الربو ـ التهاب القصبات ـ التـواء المفصل ـ الجلد ـ الرجل ـ الجرح ـ التجعد ـ التدخين ـ السعال ـ الصوت .

(١) الاينولين : سكّر نباتي يذوب في الماء ، وغير قابل للذوبان في الكحول .



حشيشة الفضة

Alchémille
Alchémilla Vulgaris L (sensulato)



رجل الأسد، رداء السيدة، رجل الأرنب
الورديات Rosacées

خلال الليل، تجمع أوراق حشيشة الفضة الكبيرة، كمية كبيرة من الندى، الأمر الذي يسهل على الباحث التعرف على النبات بسهولة.

كان الكيميائيون قديماً يقدرون هذا الندى ويجمعونه ويستعملونه تحت اسم «الماء السماوي» في سعيهم الدائب لصنع الحجر الفلسفي. اليوم، تجمع هذه الأوراق وتجفف دونما عناية خاصة وتخلط مع بضعة أوراق من زهرة الربيع المرجية، ومن ثم تضاف إلى الشاي الصيني فتضفي عليه نكهة عذبة وناعمة.

حشيشة الفضة نبات صغير معمر، يندر وجوده في حوض البحر المتوسط، إذ أنه يهوى المناطق الرطبة والباردة. في إيسلندا يعتبرونه نباتاً مقدساً، فقد اشتهر عنه إبان عصر النهضة أنه قادر على إعادة العذرية وأنه قادر أيضاً على إعادة الجمال للأثداء المتهدلة بفعل الزمن أو نتيجة الإرضاع. ولن نذكر كل الفضائل العجائبية التي اشتهر بها هذا النبات، بل سنكتفي بالقول إن الطب الحديث يعترف بفوائده الكثيرة في حل عدد كبير من المسائل المتعلقة بصحة وجمال النساء.

موطنه: الجبال، المراعي، الغابات المشمسة، على ارتفاع يتراوح ما بين ١٠٠ و ٢٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. نبات معمر، الساق أخضر فاتح موشح بالأحمر، دقيق، الأوراق كبيرة، دائرية تقريباً، فيها ما بين ٧ ـ ١١ فصاً مسنناً، كثيرة الثنيات، زنمية، الأزهار خضراء فاتحة (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، صغيرة جداً، تنتظم في كتل عذقية منتشرة، لا تويجيات لها، الكأس له ٤ كأسيات تؤلف ما يشبه التويج، الكؤيس له ٤ أسنان، ٤ أسدية قصيرة، وحاملة سمة. الثمرة تقوم داخل الكأس، هي بذرة واحدة. الجذمور أسود اللون، قوي، يتفرع منه عدد من السيقان. الرائحة معدومة، الطعم يميل إلى الحامض، حامز.

الأجزاء المستعملة: كل النبات (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس).

التركيب: حوامض عضوية، عفص، دهنيات، سكريات، صابونين، راتنج.

الخصائص: مضاد للالتهاب، قابض، لائم للجروح، مهدىء، هاضوم، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الولادة، الذباح (التهاب اللوزتين)، تصلب الشرايين، التهاب الملتحمة، الرضة، السكري، الإسهال، الثر الأبيض، الاياس، الحبط (انتفاخ البطن)، داء الشقيقة (الصداع النصفي)، البدانة، الجرح، الحكة، الحيض، الثدي، التشققات.



الحشيشة المباركة

Benoîte
Geum Urbanum L.
حشيشة القديس بنوا ـ حشيشة المحارب
الورديات Rosacées



من السهل التعرف في الصيف على الحشيشة المباركة وتمييزها عن غيرها من النباتات المعمرة، ونصادفها على حوافي الطرقات وأطراف الغابات. إنها نبات ريفي صغير، منتصب القامة، متعجرف إلى حد ما، بأوراقه الدقيقة المسننة وبأزهاره الرزينة الصفراء. وتشكل ثماره التي تعلوها حاملة سمتهاالمعقوفة عندأطراف الساق كتل صغيرة مشعثة الشعر.

اسمه اللاتيني مشتق من الكلمة اليونانية Geuô ومعناها أُذيق. وقد تكون قد أطلقت عليه بسبب رائحة جذموره الخاصة. أما اسمه الفرنسي فهو تحوير لكلمة Bénite وتعني مباركة، ويبدو أن فضائل هذا النبات قد ذكرها لأول مرة بلين لانسيان Pline L'Ancien في كتابه «التاريخ الطبيعي». وبعد أن كان القديس هيلدجارد قد أسماه في القرن الثاني عشر «المبارك» «Benedicta» تغير اسمه فيما بعد ليصبح «حشيشة القديس بينوا». أهمله الأطباء منذ القرن السادس عشر ولكن الريفيين يستعملونه بكثرة على الرغم من أن الأسطورة الشائعة تذهب إلى القول بأن النبات يسحر صاحبه. حديثاً، وبعد أن درس تركيبه الكيميائي عاد ليحتل مركزاً مرموقاً عند اتباع المعالجة بالنباتات.

⊖ يجب مراعاة المقادير المحددة بدقة، كما يجب عدم استعمال الأواني المعدنية أثناء تحضيره.

موطنه: الأراضي الرطبة والظليلة حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. ساقه منتصب، مغطى بالوبر، خشن. أوراقه جذرية، ريشية، تتألف من ٥ ـ ٧ وريقات غير متساوية، النهائية منها أكبر من الأخريات، مسننة. الزهرة صفراء (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، وحيدة، الكميم فيه خمسة أقسام، ولها خمسة كأسيات مقلوبة بعد التفتح، وخمسة تويجيات متباعدة، عدد كبير من الأسدية والأخبية. الأخين (الثمرة): مغطاة بالوبر، تعلوها حاملة سمة طويلة ومعقوفة، الجذمور قصير، أسمر من الخارج، بنفسجي مائل للسمرة من الداخل. الرائحة عطرية قريبة من رائحة القرنفل. الطعم مر وقابض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (عند الازهرار)، الجذمور (قبل الازهرار).

التركيب: عفص، صمغ (راتنج)، عنصر مر، مادة سكرية، فيتامين ج (C).

الخصائص: قابض، مقاوم للحمى، هاضوم، معرِّق، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الوهن، وجع الرأس، التهاب الملتحمة، الانهيار العصبي، الهضم، المعدة، الجرح.



حشيشة الملاعق

Cranson officinal
Cochlearia officinalis L.

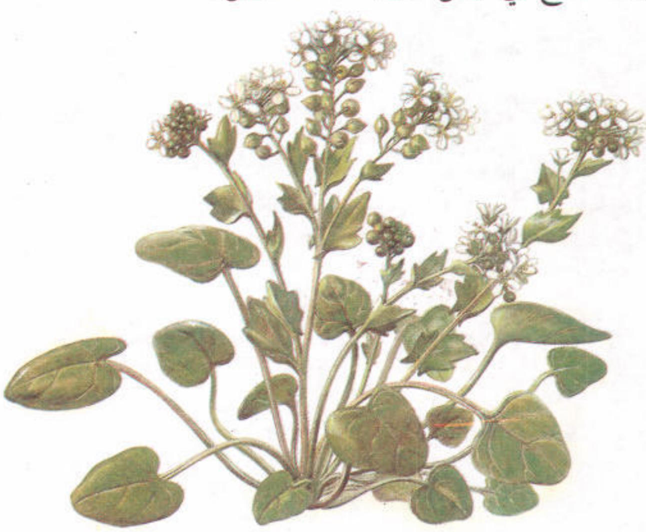
حشيشة الأسقربوط.

الصليبيات **Crucifères**

يبدو أن علماء النبات في القرن السادس عشر عندما أطلقوا على هذا النبات اسمه العلمي انطلاقاً من الكلمة اللاتينية Cochlear وهي الملعقة، كانوا ينظرون إلى أوراقه السفلى التي تشبه الملاعق إلى حد كبير. ويبدو أيضاً أن هذا النبات لم يكن معروفاً قبل هذا التاريخ.

نبات من فصيلة الصليبيات كثير الانتشار في المناطق الساحلية وعلى ضفاف الجداول الجبلية أو مختبئاً في تجاويف الصخور. زهوره البيضاء تنفتح في أوائل آذار/ مارس. يوجد منه عدة أنواع لا تختلف عن بعضها البعض إلا بتفاصيل قليلة جداً، كلها معروف ومستعمل.

الأجزاء المستعملة منه في العلاج النباتي هي الأقسام الهوائية، التي يجب أن تجمع عند الحاجة إليها، فهي لا تستعمل إلا طازجة. أبسط استعمال له هو مضغ ورقة منه يومياً عند الصباح، ونستطيع أن نحضِّر سلطة شهية من أوراقه مع عصير الحامض. ولكننا، إذا ما فركنا أوراقه، فستتصاعد منه رائحة قوية تسيل الدموع وتسبب التعطيس.



موطنه: السواحل الصخرية، جنبات مجاري المياه الجبلية، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٢٥ سنتم. يعمر سنتان. ساقه منتصب، أجرد، متفرع. الأوراق خضراء قاتمة، لحمية، ناعمة، لماعة، السفلى منها على شكل قلب حاد، لها سويقات طويلة، أوراق القاعدة تنتظم على شكل وردة، أما العليا فلازندية ومعانقة للساق، لها فصوص غير منتظمة. الأزهار بيضاء أو وردية (آذار/ مارس ـ آب/أغسطس)، تنتظم على شكل عناقيد قصيرة في نهاية السيقان، لها ٤ كأسيات خضراء، و ٤ تويجيات على شكل صليب، و ٦ أسدية، وحقة بذور ضخمة، الخريدلية (الثمرة) بيضاوية، دائرية تقريباً. الجذر أنبوبي، رقيق. الرائحة مهيجة. الطعم حار، لاذع، حرِّيف.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله طازجاً (آذار/مارس ـ آب/اغسطس).

التركيب: يود، أملاح معدنية، عفص، فيتامين ج، هيتيروزيد كبريتي.

الخصائص: مضاد للأسقربوط، منق للدم، منظف، مهضم، مثير للجلد، هاضوم.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الفم، السن، الهضم، الاسقربوط، التقرح.

حشيشة الملاك

Angélique archangélique
Angelica archangélica L.





جذر الملاك ـ ملك كندو (تركية)
الخيميات Ombellifères

نبات يندر وجوده برياً، إلا في أعالي الجبال محتمياً من الهواء يتدفأ بأشعة الشمس قرب أحد الجداول. وغالباً ما نجد حشيشة شبيهة بها هي Angelica Silvestric L.، أصغر وأقل رائحة وصفحتي أوراقها خضراء اللون. خصائص النباتين واحدة. على أنه لكي تستطيع التمييز بينهما يكفي لك أن تقترب من خيمات حشيشة الملاك الصفراء الرائعة الجمال، والمحاطة بالكثير من النحل، وتتنشق عطرها المسكي الذي يعبق في المكان إذا ما فركت أوراقها بين أصابعك.

فضائل هذا النبات كثيرة لدرجة وصفها بها الأقدمون بالعجائبية. فهي عندهم كانت تبعد الطاعون، وتبطل مفعول السموم وتطيل أمد الحياة. أما اليوم فتعتبر من منشطات الجهاز الهضمي وذات أثر مطهر.

⊖ يجب عدم لمسها باليد عارية، فهي تسبب حكاكاً للجلد وللأغشية المخاطية.

موطنه: الجبال، الأرض الغرينية (الطمي)، والأمكنة المشمسة، حتى ارتفاع ٣٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١,٣٠ و ٢,٥٠ متر. يعمر سنتين. ساقه أحمر، قاس، متفرع. الأوراق فاتحة اللون من وجهها السفلي، كل ورقة مقطعة إلى وريقتين عريضتين أو ثلاثة، وهي مسننة. الأزهار صفراء مخضرة (حزيران/يونيو ـ آب/أغسطس)، تنتظم في خيمات واسعة دائرية، فيها ما بين ٢٠ و ٣٠ شعاعاً، يغطيها الوبر في أطرافها، حاملة السمة قصيرة جداً. الأخين مزدوج ومسطح كجناح متماوج. الجذر ذو جنث (وتدي)، ثخين، أسمر، مقطعه أبيض. الرائحة عطرية قوية، الطعم حرّيف، ولاذع.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، الساق (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو) الجذر (الخريف)، البذور (تقطع الخيمات في تموز/يوليو).

التركيب: كومارين، حوامض، شمع، عفص، سكريات.

الخصائص: مطهر، فاتح للشهية، دافع للريح، مهضّم، هاضوم، معرّق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: بلع الهواء، الشهية، الربو، الحمام، الشعر، القلب، الرضة، النقاهة، الهضم، الوباء، النزلة الوافدة، الحمل، الهزال، تشنج الأعصاب، الجرح، الحيض، الارهاق، التقرح.



حكمة الجراحين

Sisymbre sagesse
Descurainia Sophia L.



حشيشة القديسة صوفيا

الصليبيّات : Crucifères

تنمو هذه النبتة الصليبية الجميلة على طول الطرقات وبين الخرائب، ولأنها تحتاج لكثير من الآزوت، فهي تبحث عن الأماكن المأهولة، ومن المألوف رؤيتها حتى في داخل القرى: في الشوارع، والساحات، وفي الجنائن.

إن الظلال البنيّة اللون، التي تراها في هذه النبتة الخضراء، تعود إلى كثافة الشعيرات القصيرة التي تغطيها كلها.

ويعود سبب تسميتها إلى فعالية أوراقها الطازجة والمسحوقة في شفاء جرحى الحرب، والمصابين بالإسهال والمغص والفواق، وقد استعملتها نساء اليونان والرومان للحفاظ على جمالهن، حيث كن يصنعن من أوراقها المسحوقة قناعاً، يضعنه على وجوههن لمدة أربعة ليال متتالية، غير أن نساء اليوم، بتن يفضلن استعمال علاجات أكثر تعقيداً، وأغلى ثمناً، رغم أن نتيجتها ليست موثوقة دائماً.

وتمتاز بذورها بطعمها الحرّيف والمحرق، الذي يذكّرنا بطعم بذور الخردل الأسود.

موطنه: الطرقات، الأراضي البائرة حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ ـ ٨٠ سم. نبات سنوي. الساق منتصب، شاحب، أخضر رمادي، له شعيرات على شكل نجمة، كثير الأوراق والفروع. الأوراق ذات لون أخضر رمادي، مقسمة إلى فصوص مستطيلة ودقيقة، الأزهار صفراء شاحبة (نيسان/ابريل ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة الحجم، على شكل عناقيد طرفيّة، لها ٤ كأسيات، و ٤ تويجيات أقصر منها، و ٦ أسدية، الخردليّة (الثمرة) رقيقة، مقوّسة، تنتصب فوق زنيدات متباعدة على الساق، وهي تنفتح إلى مصراعين ثلاثيّ العروق.

البذور صفراء، ملساء، تتجمع في صف واحد ضمن كل حجيرة. الرائحة معدومة؛ الطعم حرّيف ولاذع.

الأجزاء المستعملة: النبتة كلها عدا الجذر، البذور.

التركيب: مشتقات كبريتية.

الخصائص: قابض، طارد للديدان، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الإسهال، الجلد، الجرح.

الحلبلاب الأرضي

Lierre Terrestre
Glechoma hederacea L.
لبلاب أرضي، كفنة، عشقة

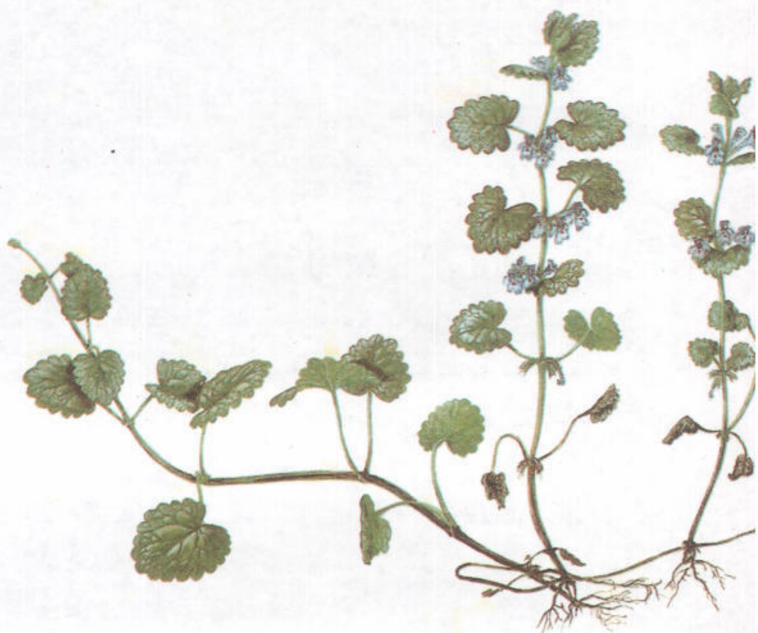


الشفويات Labiées

السمة المشتركة الوحيدة بين الحلبلاب الأرضي والحلبلاب المتسلق هي الزحف، وهو يكتفي بالزحف على الأرض فقط. إنه نبات معمر، نصادفه على حوافي الطرقات وفي المساحات الخضراء وعند أقدام السياجات والأشجار، حيث تمتد سيقانه، متشبثة عند كل عقدة بشبكة من الجذور، لتغطي حوالى المتر تقريباً، مطلقة فسيلات عقيمة رئدية. وبين مسافة وأخرى، تنتصب فروع قصيرة حاملة أزواجاً من الأوراق الدائرية والخشنة، عند إبطها تتفتح ابتداء من شهر آذار/ مارس زهور بنفسجية جميلة.

عرفه الأقدمون، وقد شاع استعماله طبياً في القرون الوسطى، ووصفه هيلدجارد في القرن الثاني عشر كعلاج للأمراض الصدرية وكدواء شاف للجروح. في القرن السادس عشر كان يبحث عنه لمداواة الجراح الداخلية والخارجية وكدواء للجنون. حالياً ما زال يستعمل لمعالجة التهاب القصبات وذلك بغليه في الحليب.

وهو يدخل في إعداد «الشاي السويسري» وهو شراب منشط يفيد من تعرض للصدمات بكل أنواعها، حتى الصدمات العاطفية منها.



موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، حول جذور الأشجار المقطوعة، السياجات، الأراضي الرطبة والظليلة، حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٢٥ سنتم. نبات معمر. الساق فريش، جذيري (يطلق جذيرات)، أشعر، الفروع المزهرة منتصبة، احادية، الأوراق خضراء، رخوة، خشنة، محبحبة، على شكل قلب، مستديرة الأزهار زرقاء ـ بنفسجية موشاة بالأرجواني، وأحياناً وردية (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، من جانب واحد، تقوم ٢ ـ ٤ منها عند إبط الأوراق العليا، الكأس له ٥ أسنان، أنبوبي، التويج له شفتان مشطورتان ومفصصتان، لها ٤ أسدية صاعدة خيطية، المآبر على شكل صليبين. الأخين (الثمرة) ثلاثي بيضوي، ناعم ولونه بني، الرائحة قوية، لذيدة، الطعم حار، حريف وقليل المرورة.

الأجزاء المستعملة: النبات طازجاً أو مجففاً، العصير طازجاً، الأوراق (عند بداية الازهرار)، التجفيف يجب أن يكون سريعاً في الشمس أو في وعاء مفتوح.

التركيب: عنصر مر، زيت عطري، عفص، سكريات، بوتاسيوم، راتنج.

الخصائص: مدر للبول، للأمراض الصدرية، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الربو، التهاب القصبة، النفاخ الرئوي، المعدة، الرمل، الرشح.



حلبلاب الحقول

Liseron des haies
Convolvulus Sepium L.
لبلاب، عَصب، فنجان القاضي، الشاب الظريف (سوريا)، مداد طربوش الغراب

المحموديات Convolvulacées

نبات متسلق له أزهار بيضاء كبيرة على شكل قمع، يهاجم الدغول والسياجات، لا عوالق لـه لذا فهـو يلتف حول محمله وقد ينبت إلى جانبه نبات شبيه به.

اسمه العلمي مشتق من اللاتينية Convolver ومعناها يلتف و Sepium وتعني السياجات الأمر الذي يشير بوضوح إلى الأماكن الذي يفضلها. ويرجح أن اسمه الفرنسي مشتق من Lis الزنبق للتقارب بين زهرتي النباتين.

يحتقره المزارعون على الرغم من منظره الجميل الذي كان وراء تدجين وتأصيل عدة أنواع زراعية منه.

كان القدماء يفتشون عنه لاستعمال جذوره وأوراقه كمسهل، واستعمل الأطباء العرب في القرون الوسطى جذوره لمعالجة اليرقان، وورد في كتابة تعود إلى القرن الحادي عشر كدواء للحميات التعفنية أو الصفراوية. ولا يزال الألمان يستعملون نقيع أوراقه الساخن لمعاجلة الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل). إذا جففت الأوراق وسحنت فإنها تحافظ طويلاً على فوائدها.



موطنه: الأماكن الرطبة، البساتين، الدغول، السياجات، المزارع، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١ و٥ أمتار. نبات معمر. الساق طيار، يلتف من اليمين إلى اليسار، متسلق، أجرد، له زوايا. الأوراق كبيرة لها شكل قلب أذيناته ذات زوايا، طويلة، سويقية، الأزهار بيضاء (حزيران/يونيو - أيلول/سبتمبر)، محورية، وحيدة، لها سمتين، وكأس فيه ٥ كأسيات تغطيه قنابتين متقابلتين عريضتين، التويج أطول بـ ٤ مرات، له شكل قمع فيه ٥ طيات. العلبية (الثمرة) دائرية تقريباً، تحتوي ٣ - ٤ بذور. الجذمور طويل، أبيض، لحمي، بثخانة الساق الهوائي.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق (حزيران/يونيو - أيلول/سبتمبر)، التجفيف في الظل.

التركيب: راتنج، عفص، أملاح معدنية، غلوكوزيدات.

الخصائص: منشط لإفراز الصفراء، مسهل.

الاستعمال: داخلي، في البيطرة.

راجع: الإمساك، الكبد.



الحلبلاب المتسلق

Lierre grimpant
Hedera Helix L.



لبلاب، عشقة، قَسّوس، حبل المساكين، السَّكْر

أراليات Araliacées

يحبه البعض، فيتركه يتسلق على جدران منزله أو على السياجات، فيغطيها ببساط مرتجف. ولا يحبه البعض الآخر مثل مونتينيه، ويعتبر نباتاً مفسداً، فيقضي عليه.

في الواقع، إنه يخرب الجدران، وحيث ينبت لا يدع المجال لأي نبات آخر أن يرى النور. وهو يتسلق الأشجار، إلا أنه ليس طفيلياً، فهو لا يستمد غذاءه منها. وهو إلى ذلك نبات معمر، هناك نبات منه عمره حوالي ٤٠٠ سنة، وفي مثل هذه الحالة يصبح جذعه ثخيناً كجذع الشجرة.

في الربيع تنضج ثماره، من الضروري تحاشيها، فهي سامة.

عرفه الأقدمون، فهو يبلبل العقول. وكان شعاراً للسِكْر، كما كان مع الكرمة واحداً من رموز باخوس.

⊖ الثمار لا تؤكل أبداً، كما يجب احترام المقادير الموصوفة بالنسبة للأوراق.

موطنه: حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣ و ٥٠ متراً. نبات معترش. الساق خشبي، قوي، يتسلق الجدران والأشجار بواسطة جذور متعلقة. الأوراق خضراء قاتمة، لماعة، قوية، متعاقبة، سويقية، تدوم حوالى ٣ سنوات، شكلها مثلث أو راحي مفصص، وبيضوي عند الأطراف المزهرة. الأزهار صفراء مخضرة (أيلول/سبتمبر - تشرين الأول/اوكتوبر)، تنتظم في خيمات صغيرة دائرية بشعاعات كثيرة، الكأس فيه ٥ أسنان قصيرة، وهو ملتحم بالمبيض (حقة الزهور)، ولها ٥ تويجيات سنانية، منعكسة، الثمار سوداء دائرية، فيها ٤ - ٥ بذور وردية. الرائحة عطرية، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الفتية طازجة (آب/اغسطس - أيلول/سبتمبر).

التركيب: استروجينات، هيديرين Hédérine.

الخصائص: مخفف للألم، مضاد للتشنج، مطمث.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الحمام، التهاب القصبات، الحرق، التهاب النسيج الخلوي، الشعر، السعال الديكي (الشهاق)، الثفن (مسمار الجلد)، ضربة الشمس، ارتفاع ضغط الدم، الوذمة، الحيض، داء المفاصل (الروماتيزم)، التهاب الرغامى (القصبة)، التشقق.



الحلبة

Fenugrec
Trigonella Foenum - graecum L.



أعنون ـ فريقة ـ شنبليد (فارسية) ـ طيلس (يونانية)
الفراشيات Papilionacées

نبات سنوي صغير نجده في الحقول وفي الأراضي الصخرية والأراضي البائرة. يتميز بساقه الهزيل كثير الأوراق وبزهوره البيضاء المختبئة بين أوراقه العليا وبقرونه الطويلة المقوسة والتي تنتهي برأس حاد. بعد نضجه ينفتح القرن في مصراعين يضمان صفاً من البذور المحدّبة. رائحة النبات النفاذة تنتشر في محيطه، وهي رائحة تدوم حتى بعد تجفيف النبات لمدة طويلة. ولكن إذا ما غليت البذور بالماء فإن الرائحة تخف.

عرف استعمال هذا النبات طبياً منذ قديم الزمان. فقد كان يستعمل في آسيا الوسطى، موطنه الأصلي، لزيادة وزن النساء وهو أمر مرغوب فيه. وهذا التأثير ناجم عن احتوائه على مادة تؤثر على عملية استقلاب المواد الدهنية. وإذا ما وضعت البذور، المسماة «البذور السعيدة»، بضمادات فإنها قادرة على شفاء الخراجات والتهابات النسيج الخلوي.

موطنه: المناطق المتوسطية، الحقول، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٥٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه منتصب، مستدير. أوراقه خضراء، غزيرة، منتصبة، لها ٣ وريقات بيضاوية، وسويق قصير. الأزهار بيضاء مائلة للصفرة (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، لازندية، نجد واحدة منها أو اثنتين عند إبط الأوراق العليا، الكأس أزغب، التويج فراشي، الأسدية ثنائية الأخوة، القرن طويل (٨ ـ ١٠ سم)، منتصب، مقوس، ينتهي برأس طويل (٢ ـ ٣ سم)، فيه صف من البذور (١٠ ـ ٢٠) المحدّبة. الجذر طويل. الرائحة قوية، مثيرة للقيء. الطعم كريه.

الأجزاء المستعملة: البذور مجففة. الأطراف المزهرة (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو).

التركيب: مواد آزوتية، فوسفورية، تريجونللين، عطر.

الخصائص: فاتح للشهية، ملين، خافض للسكر، مسهل، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، الشهية، الوهن، التهاب النسيج الخلوي، النقاهة، السكري، البرودة الجنسية، الرمل، الهزال، الداحس.

الحلبوب

Mercurial
Mercurialis annua L.





عصا هرمس

الفربيونيات Euphorbiacées

هناك نوعان منه: حلبوب الحقول والبساتين، والحلبوب المعمر .Mercurialis perennis L وهو ينبت في الغابات. والنوع الأول يمتاز بصفاته العلاجية دون الثاني. والنوعان كلاهما ثنائيي المسكن وسامين. نميز بينهما كما يلي: المعمّر له أرومة مدادة وساقه غير متفرع، أما الآخر فأرومته غير مدادة وساقه يتفرع ابتداء من قاعدته.

ينشر رائحة كريهة، ويؤكد أوليفييه دوسير أنه إذا ما كثر في حقول العنب فإنه يترك طعماً كريهاً في الخل المصنوع منها. كان يزرع قديماً كخضار، وأصبح برياً بعد أن توقفت زراعته.

في عصر أيبوقراط، عرف كمسهل، وألصقت به خطأ فوائد في معالجة الأمراض النسائية. ويؤكد ديوسقوريدوس أن شرب نقيع النبتة الذكرية يساعد على إنجاب الذكور بينما نقيع النبتة الأنثى يساعد شاربه على إنجاب الإناث. ولكنه كان يخلط بين جنسي النبات ونسي أن يقول لنا أي من الزوجين عليه أن يشرب النقيع. ونظراً لخواصه المسهلة فيجب استعماله بكثير من الاعتدال والحذر.

⊖ يجب التقيد بالمقادير المحددة.

موطنه: الحقول، البساتين، الكروم، التربة المنقولة، حتى ارتفاع ٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٥٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه عشبي، متفرع ومورق ابتداء من القاعدة، فيه عُقد ظاهرة. الأوراق متقابلة، لها سويقات قصيرة، بيضوية، سنانية، محبحبة. الأزهار خضراوية (نيسان/ابريل ـ تشرين الثاني/نوفمبر)، ثنائية المسكن، الكأس فيه ٣ كأسيات، الذكرية منها تتجمع في سنبلة زنيدية، ولها ١٠ أسدية، الأنثوية وحيدة ولازندية تقريباً، المبيض (حقة البذور) ثنائي الخدور. العلبية (الثمرة) لها قشرتين مغطاة بالشعر، وفيها بذرتين بيضيتين لونهما رمادِي فاتح. الرائحة كريهة، والطعم مالح ومر.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله طازجاً ما عدا الجذر، العصارة. التجفيف سريع.

التركيب: زيت عطري، ايتيروزيدات فلافونية، أملاح البوتاسيوم.

الخصائص: موقف لإفراز اللبن (الحليب)، مدر للبول، مفرغ.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الإرضاع، الأمعاء، الأياس.



الحماض البري

Patience sauvage
Runex obtusifolius L.



حماض عريض الورق، سلق بري

البطباطيات **Polygonacées**

نبات قريب من الحماض، طعمه غير حامض بل شديد المرورة، أوراقه كبيرة على شكل قلب، وله أزهار صغيرة استبدلت تويجياتها بثلاثة كأسيات داخل الكأس. الكأسيات الثلاثة الخارجية، خضراء اللون، تشكل غلافاً مميزاً للثمرة الأمر الذي يسهل على المهتمين بأمور النبات تمييز الحماض البري عن النباتات المشابهة التي تشترك في امتلاكها الخصائص العلاجية نفسها. إذ إضافة إلى الحماض البري هناك أ) الحماض الكبير - Rumex patien tia L. وهو ينتشر في الحقول، ب) الحماض المجعد Rumex crispus L. الذي ينتشر في البراري. كل هذه الأنواع معمرة، نستعمل عصارتها وأوراقها وجذورها المجففة. وهي عقارات فعالة ولكنها تتطلب وقتاً طويلاً، لذا يجب تحمل طعمها الكريه قبل أن نشعر بفعاليتها. وقد عمد الصيادلة لذلك إلى إعدادها في مستحضرات من جذورها بعد طحنها تبلع دون الإحساس بطعمها. أوراقها منقية للدم، منشطة، مدرة للبول وتسبب إسهالاً خفيفاً. نتناولها كسلطة أو تطبخ كالإسفاناخ.

موطنه: الظلال، حوافي الطرقات حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. الساق مزهر، صلب، قاس، مضلع، مشوب باللون الأحمر. الأوراق السفلى متعاقبة، سويقية، لها عروق وسطية حمراء، بيضوية، على شكل قلب. الأزهار خضراوية اللون (حزيران/يونيو - أيلول/سبتمبر)، سويقاتها خيطية، تنتظم في دوارات على سنابل طويلة، لها ٣ كأسيات دقيقة، ممتدة، و ٣ كأسيات مثلثة الشكل، تحف بها مصاريع واحد أو اثنين منها مجهزة بحبيبة، لها ٦ أسدية، و ٣ حاملات سمة. الثمرة مثلثة الأضلاع فيها بذرة واحدة، تحميها المصاريع. الجذر سميك، خشن، بني، داخل أصفر. الرائحة حامزة، الطعم مر وحامز.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، العصارة طازجة، الجذور مجففة (تشرين الأول/ اكتوبر - تشرين الثاني/نوفمبر). تنظف دون غسلها، وتجفف في الشمس.

التركيب: مزيج من الحديد والفوسفور، تانوييدات، غلوكوزيدات.

الخصائص: مضاد لفقر الدم، قابض، منق للدم، مدر للبول، مسهل، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، الإمساك، علاج الربيع، القوباء، الجلد، التقرح.



الحماض البستاني

Oseille
Rumex acetosa L.
الحميضة



البطاطيات Polygonacées

ينتمي الحماض الكبير هو وعصا الراعي والحماض البري إلى فصيلة البطاطيات، وهو كثير الانتشار في الأرياف، يحبه الصغار فيمتصون أوراقه الحامضة، وتبتعد عنه الحيوانات الداجنة فهو يسبب لها الإسهال. هناك عدة أنواع مزروعة منه. ويعرف المزارعون أنه كلما زاد تعرضه للشمس ازدادت حموضته.

يتصف بكونه منق للدم ومهضم، يدخل في إعداد حساء الخضار، وهو مفيد للمصابين بالحمى أو الذين هم في فترة النقاهة، لإعداد هذا الحساء يستعمل ٤٠ غراماً من أوراق الحماض الفتية و ٢٠ غراماً من الخس والكراث و ١٠ غرامات من الإسفاناخ وقليلاً من السرفيل والسلق وملعقة من السمن.

وإذا كان الحماض مفيداً فإن الإكثار منه مضر، كما يتوجب على المصابين بالنقرس أو داء المفاصل أو من يشكون من رمال وحصى الكلية، أو من يعانون من زيادة الحموضة المعدية، الابتعاد عنه.

طلع أزهاره الكثير يسبب الحساسية.

⊖ على المصابين بالتهاب المفاصل، أو بالنقرس أو من لديهم حصى أو رمال في الكلى أو من يعاني من الروماتيزم (داء المفاصل). الامتناع عن تناوله. لا يتماشى مع المياه المعدنية. يجب عدم استعمال الأواني النحاسية في إعداده.

موطنه: الحقول حتى ارتفاع ٢٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. الساق أحمر، محزز، أجوف، متفرع. الأوراق كبيرة، خضراء قاتمة من الأعلى، خضراء مزرقة من الأسفل، على شكل سهم، معانقة، لها أذينات، زنماتها ملتحمة فتؤلف غمداً، أوراق القاعدة لها سويقات طويلة. الأزهار خضراء أو حمراء (أيار/مايو - أيلول/سبتمبر)، تنتظم في عناقيد مركبة، صغيرة، ثنائية المسكن، لها ٦ كأسيات موشاة بخطوط حمراء، تتشكل في دوارتين، لها ٦ أسدية متدلية، و ٣ حاملات سمة، ولها سمات على شكل ريشة. الأخين (الثمرة) ثلاثية الأضلع، فيه بذرة واحدة. الجذمور بني أسود. الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والسيقان الطازجة، الجذر.

التركيب: أوكزالات البوتاسيوم، حامض الأوكزاليك، حديد، كلوروفيل، فيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للاسقربوط، فاتح للشهية، منق للدم، مهضم، مدر للبول، مطمث، مسهل، منعش، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، العد (حب الشباب، الشهية، الإمساك، علاج الربيع، الجلد، عقص الحشرات، العطش.



الحمحم

Bourrache
Borrago officinalis L.
لسان الثور
الحمحميات Borraginacées



نظراً لعدم ورود أي ذكر له في الكتابات القديمة، فقد افترض المؤرخون أن الحمحم هو نبات مجلوب من أفريقيا في القرون الوسطى، وحاول البعض أن يرد أصل التسمية إلى العربية من abou أب و Rash العرق نظراً لخاصية النبات المعرّقة، ولكن أحداً لم يدعم هذه الفرضية. ويرجح أن التسمية من الأصل اللاتيني borrago، ولكن مصدر النبات يظل مجهولاً.

نبات سنوي، ينبت على حوافي الطرقات وفي الحقول المهجورة وعند أقدام الجدران القديمة والخرائب، وتظل أزهاره الزرقاء ذات الأسدية القاتمة طوال فصل الصيف.

إنه علاج لطيف، يلجأ إليه بكثرة في الطب الشعبي. ويكون فعالاً إذا ما استعمل طازجاً، لذا يستحسن جمعه عند الحاجة إليه. ويمكن استعمال أوراقه الخضراء في السلطة أو مطبوخة في إعداد الحساء. وإذا ما أعد مع الجرجير والطرخشقون (العِلت) وعولج بالنبذ (Centrifugation) فإننا نحصل على شراب منق للدم مفيد جداً في تحسين لون السحنة. ويمكن الاستفادة من تأثيره الملطّف والمليِّن بنقع أزهاره في الماء الساخنة فنحصل على شراب يهدىء نوبات السعال الحادة الناجمة عن التهاب القصبات الهوائية.

⊖ يجب استبعاد شعيراته عند استعماله وذلك طريق التصفية، ويجدر الانتباه إلى أنه يفقد خواصه إذا ما جفف.

موطنه: الأراضي البائرة، الحقول المهملة، الخرائب حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات سنوي. مغطى بشعيرات قاسية، ساقه سميك، مغطى بالوبر، متفرع. أوراقه متعاقبة خشنة ومجعدة، السفلية منها سويقية، وما نبت منها على الساق لازندية تعانق الساق. الأزهار زرقاء (أيار/مايو - أيلول/سبتمبر)، مائلة قليلاً، فيها ٥ تويجيات ملتحمة تنتظم على شكل نجمة، المئبار على شكل مخروط مدبب في غور الزهرة لونه أرجواني مائل للسواد، والزهور تتجمع في أطراف رخوة، الخباء لونه أسمر داكن ومنفرج. الرائحة خفيفة. طعمه شبيه بطعم الخيار الطازج.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، عصير الأوراق والساق (حزيران/يونيو - آب/اغسطس).

التركيب: عفص، صمغ (راتنج)، عنصر لزج، صابونين، نيترات البوتاسيوم.

الخصائص: ملطف، منق للدم، مدر للبول، مسهل، معرّق.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: علاج الربيع، النفاخ الرئوي، الحمى، النقرس، النزلة الوافدة (الجريب)، الحلأ (الحمو)، الحصى والرمال في الكلى، الوذمة، داء المفاصل، الحصبة، التعرق، السحنة، السعال.

الحميضة

Surelle
Oxalis Acetosella L.
بقلة خراسانية ـ هَلَّلويا ـ أُقْصليس



الحُميِّضيات : Oxalidacées

من أراد اكتشاف هذه النبتة عليه أن ينحني جيداً، حتى يكاد يلامس الأرض، في الغابات الباردة، ولكي يتعرف إليها، لا بد لـه من المقارنـة بينها وبين نباتات أخـرى : فـأوراقها تشبـه أوراق نبتة النَفَل / .Trifolium L / ،غير أن طعمهـا كـطعم نبتـة الحميّض / Oxille / ، وأزهـارهـا تحاكي أزهار نبتة الكتّان البرّي ، لكن لونها ورديٌّ أكثر منه أزرق. تتفتح أزهـارهـا دائمـاً في عيـد الفصـح ، ولـذا سميّت : هلّلويا. إنها تنبىء بقـرب حدوث العـواصف ، فقد لاحظ البعض أن أوراقها تنتصب قبيل هبوبها.

الاستعمالات المنزلية والطبيـة للحميضة لا تحصى ، فمنها يمكن أن نصنع ليموناضة منعشة ، وشـراب دافىء للمصـابين بالحمى ؛ وإذا أضفنـاهـا إلى البقـول غيّـرت طعمهـا ؛ أما في السَّلَطة ، فـإنهـا يمكن أن تحـل محـل الليمون الحامض. وهي ، كنبتـة الراونـد ، والحميّض ، والإسفـاناخ ، تحتـوي على حامض الأوكـزاليك / acide Oxalique / ، وتخضـع لنفس قـواعـد استعمـال هـذه النباتات النافعة.

وقديماً كان حامض الأوكزاليك المستخرج منها يبـاع لـدى العـطارين تحت اسم : «ملح الحميّض». وكـان يستعمل لإزالة بقع الحبر ، والصدأ عن الغسيل ، ولتنظيف الأدوات النحاسية ، كما إنه يثبت الأصباغ ، وينظف مبرّد السيارة / Radiateur / ، ومن هنا يمكن أن نستنتج التأثير الذي يمكن أن يحدثه على جدار المعدة ، لكن استعمال النبات كعلاج لا يمكن أن يكون ساماً.



⊖ يمنع استعمال النبـات من قبل المصـابين بالنقـرس ، ورمال وحصى الكلى.

موطنه : الغابات الرطبة حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه بين ٥ سم ـ ٨ سم. نبات معمّر ، لا ساق له. الأوراق خضراء شاحبة ، قاعدية ، وبرة ، سويقية ، تتألف الواحدة منهـا من ٣ وريقـات في القلب. الأزهـار بيضـاء ، معـرّقـة بلون وردي ، وأحياناً بالأزرق (نيسان / ابريل ـ أيار / مايـو) ، كل أرومـة تضم زهرة واحدة ، لها زند طويل ، وتتألف من ٥ كأسيات قصيرة ، و ٥ تويجيات كبيرة ، و ١٠ أسدية و ٥ حامـلات للسمة. العُليبـة (الثمرة) بيضوية ـ مستدقـة الرأس ، فيهـا بذور مضلّعـة ، الأرومة دقيقة ، مدّادة ، ذات حراشف لحمية ، وبرة. الطعم حامض.

الأجـزاء المستعملة : الأوراق والجذور طـازجـة. (التجفيف يفقدها مزاياها).

التـركيب : أوكـزالات حـامض البـوتـاسيوم ، ڤيتـامين ج (C) موسيلاج.

الخصائص : مضاد لداء الحفر ، منقّ للدم ، مدرّ للبول ، مقاوم للحمى ، منعش.

الاستعمال : داخلي ، خارجي.

راجع : الفم ـ علاج الربيع ـ الجرب ـ الجلد ـ العطش.



الحندقوق

Mélilot
Melilotus officinalis (L) Pall
إكليل الملك ، ذُرَق



الفراشيات Papilionacées

من السهل تمييزه عن بقية الفراشيات . نبات عشبي ينمو بين الأنقاض وفي الأراضي المزروعة وكذلك في الأراضي الكلسية والكثيرة الحصى . أوراقه مؤلفة من ٣ وريقات مسننة ، وأزهاره الصغيرة الصفراء تنتصب في عناقيد طويلة ، ازهرارها على مراحل ويدوم وقتاً طويلاً .

اسمه العلمي مشتق من اليونانية mêli أي العسل و Lôtos أي زهرة اللوتس ، وبالفعل إن النحل لا يفارق زهوره .

أبوقراط وثيوفراست تكلما عن الحندقوق ولكننا لا نعرف إذا كانوا قد تكلموا عن هذا النبات بالضبط . لا نجد ذكراً له في القرون الوسطى . حالياً الآراء منقسمة حوله ، فيراه البعض نباتاً ساماً ، بينما يعتبره البعض الآخر علاجاً مفيداً لحالات المغص والتهاب الكلية . وهناك من يرى فيه علاجاً للسكّر .

يعود تأثيره المضاد للتشنج لغناه بالكومارين وخاصة عندما يكون طازجاً . إذا وضعت نباتات تالفة منه مع علف الحيوانات أضرت بها كثيراً . وهو كالقنطريون العنبري وألسنة الحمل ، مفيد جداً للعيون التعبة ، يريحها إذا ما وضع عليها نقيعه الحار .

موطنه : الأراضي الكلسية ، الحقول ، حوافي الطرقات ، الأراضي غير المزروعة ، بين الكرمة ، حتى ارتفاع ٦٠٠ متر .

صفاته : ارتفاعه ما بين ٥٠ و ١٠٠ سنتم . نبات يعيش سنتين . السيقان منتصبة ، كثيرة التفرع ، الأوراق لها ٣ وريقات مسننة ، الوسطى منها زندية ، وهي زنمات . الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) ، تنتظم في عناقيد طويلة محورية ، رخوة ، الكأس قصير له ٥ فصوص ، التويج فراشي ، أجنحته أطول من الغاطس . الثمرة عبارة عن قرن صغير ، أجرد ، بني باهت ، مغضن ، متدل . الجذر قوي ووتدي . الرائحة لذيذة .

الأجزاء المستعملة : الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) ، التجفيف سريع في الهواء وفي الظل .

التركيب : كومارين ، غلوكوزيدات ، راتنج ، فلافونوييدات ، فيتامين ج (C) .

الخصائص : مضاد للالتهاب ، مضاد للتشنج ، قابض ، مدر للبول ، مهدىء .

الاستعمال : داخلي ، خارجي ، في الصيدلة .

راجع : التهاب الجفن ، التهاب القصبات ، المغص ، التهاب الملتحمة ، التوتر العصبي ، ألم الأعصاب (العصبي) ، النوم ، الدوالي ، العيون .



الحور الأسود

Peuplier noir
Populus nigra L.

الصفصافيات Salicacées

شجـرة الحور الأسـود تنبت قرب الميـاه، وقد يصـل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، غصونها الأولى قريبة من الأرض، وتفرعاتها المنبسطة كثيفة تحجب النور، وقد يصل عمرها إلى ٣٠٠ سنة.

نبـات ثنائي المسكن، وأشجـارها لهـا جنس معين. استعمالها قديم جداً: تطحن قشور الفنود الفتية وتمـزج مع قشور السنديان والصفصاف الأبيض فيتكون عقار جيد لمقاومة الحمى. وتجمع براعمها قبل تفتحهـا في بدايـة الـربيع وتستعمـل لنفس الموضـوع. يصنـع من خشبهـا الفحم النباتي ويستعمل أيضاً في صناعة الرقائق الخشبية وفي صنع الأثاث والورق وصناعة عيدان الثقاب.

ولكن الشجرة سريعة العطب، تصيبهـا أمراض عـدة يسببهـا الـدبق وبعض أنــواع الفــطر، وبعض أنــواع الحشرات التي تخترق جذعها وأغصانها.



موطنه: السهول، الأراضي الرطبة، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٣٠ متراً. الجذع سميك، الفنود طويلة، غير منتظمة، ممتدة، القشرة تتفسخ مع الـزمن. البراعم بيضـوية، منحنية، لها قشـور لزجـة، جرداء. الأوراق متعـاقبـة، سويقية، جرداء، لماعة، صفحتها السفلى لونها فاتح، محبحبة قليـلاً، نصلها مثلث الشكـل. القـدد (الأزهـار) (آذار/مـارس - نيسان/ابريل) ثنائية المسكن، متدلية، الذكرية منهـا لها أسـدية حمراء، وقنابة واحدة، الأنثوية خضراوية اللون، لها قنابة واحدة. العليبـة (الثمـرة) لهـا مصـراعين، وفيهـا بـذور صغيـرة مكسـوة بشعيرات بيضاء قانية. الرائحة بلسمية، الطعم سكري - مر.

الأجزاء المستعملة: البراعم (آذار/مـارس - نيسان/ابـريل) قشـور الأفنان الفتيـة التي لا يزيـد عمرهـا عن سنتين أو ثـلاث. الخشب. التجفيف على حصيرة أو في مكان جيد التهوئة (القشور والبراعم).

التركيب: غلوكوزيد، عفص، شمع، زيت عطري، مشتقات فلافونية.

الخصائص: مطهر، مهضم، مدر للبول، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، معرق، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميـل، في البيطرة.

راجع: التهاب القصبة، الشعر، الإنهـاك، القويـاء، السن، الحمى، التشقق، التسمـم، الحبط (انتفـاخ البـطن)، ألـم الأعصاب، الروماتيزم (داء المفاصل)، البول.



الحور الرجراج

Tremble
Populus Tremula, L.

الصفصافيات : Salicacées

تتميز شجرة الحور بجذعها الشاحب الأملس، وقمتها الخفيفة، وأوراقها المستديرة، الدائمة الاهتزاز بالهواء. إنها جوهر من نور، يعشق التربة الرطبة، ورمل السهول، لكنه يتحمل الجفاف والحصى. إذا زُرع الحور في الجبال يظل قزماً، وتدخل جذوره إذّاك عميقة في شقوق الصخور، حتى إذا صادفت حاجزاً منيعاً التفّت حوله، أو صعدت لتمتد على وجه الأرض.

تتكاثر شجرة الحور بسرعة، وتنمو بعجل لكن جذعها لا يتضخم، حتى إذا بلغ الخمسين من عمره بدأ يتجوف. فخشبها دون لب، وهو ليّن وطري، لذا يصلح لصناعة عيدان الكبريتِ والورق، كما تحب قوارض الغابات الصغيرة، طعمَ قشرته اللذيذ.

يتحمل الحور شدة البرودة، ويعمِّر حوالى المئة سنة. قشرته وأوراقه قابضة ومطهرة، وقد عرفه الأقدمون جيداً، وسماه اللاتينيون «حور ليبيا» لاعتقادهم أن مصدره «ليبيا».



موطنه: ضفاف الأنهار، الغابات الرطبة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه بين ٢٠ ـ ٣٠ م. الجذع أسطواني، قشرته بنيّة اللون، ملساء ثم تتشقق بشكل معين Losange. الأغصان منبسطة، براعمه وَبرة، لزجة. الأوراق شديدة الحركة، لونها بني ـ أخضر فاتح في أسفل الورقة، وهي جرداء، مستديرة، متعرجة، لها سويق طويل، دقيق، ومسطح. الأزهار تميل إلى اللون البنيّ (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، وهي بشكل قِدَد ثنائية المسكن، متدليّة، وَبِرة، تتألف من حراشف مشقوقة، مهدّبة، تحتوي الذكريّة منها على ٨ أسدية حمراء، والأنثوية على ٤ سمات أرجوانية لها شكل الصليب، العُلَيبة (الثمرة) جرداء، بيضويّة، فيها عدد كبير من البذور الزَّغِبة. الجذور سطحية شكّيرة Drageonnantes. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: القشرة، الشكير[1]، الأوراق الطازجة.

التركيب: غلوكوسيد، أملاح معدنية، عفص، فيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للالتهاب، مطهّر، مقاوم للحمى.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب المثانة ـ الحمى ـ الجرح ـ داء الحفر.

(١) الشكير: aubier، هو الخشب الطري بين اللحاء والخشب الصلب.

الحورية ذات التويجيات الثمانية

Dryade à huit pétales
Dryas Octopetala L
نبتة الجبال ـ الشاي السويسري ـ حشيشة الريش



الورديات Rosacées

تنبت في الصيف، في الجبال، فتشكل بساطاً أبيض بين العشب القصير وبين الصخور. نبات قصير جذره غليظ وليفي، سيقانه تفترش الأرض، قاسية، قادرة على مقاومة أقسى درجات البرودة. نبات معمر، قد يعيش حوالي ١٠٠ سنة. أوراقه خضراء، جلدية ومسننة، أشبه ما تكون بأوراق السنديان. أزهاره تذكر بزهور الشقار Anémone، على الرغم من شدة اختلافهما. أما ثماره، التي لا تتفتح أبداً، فهي مؤلفة من عدة أخبية تعلو كل واحدة منها ريشة بيضاء ناعمة.

اكتشفه قرويو الجبال في القرن السادس عشر ونقلوا استعمال أوراقه في المداواة. فهي قابضة ومنشطة، ويصنع منها «الشاي السويسري» الذي يفيد جيداً في تخفيف آلام المغص.



موطنه: في أعالي الجبال، التي يزيد ارتفاعها عن ١٢٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ١٥ سنتم. نبات معمر، ساقه فريش، مداد، خشبي، متفرع. أوراقه سويقية خضراء من فوق، وبيضاء قطنية الملمس من تحت، جلديّة، متطاولة (٢ ـ ٣ سم)، مستديرة القاعدة، أطرافها مسننة بانتظام، زنمتها ملتحمة بالسويق، أزهاره بيضاء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس) كبيرة (٢ ـ ٤ سم)، وحيدة في طرف زند طويل موبر، الكأس فيها ٧ ـ ٩ فصوص، التويج فيه ٧ ـ ٩ تويجيّات بويضية، عدد كبير من الأسدية، حاملة سمة طويلة، حقة بذور حرة. الثمرة جافة تتألف من عدة أخبية، غير متفتحة، تعلوها حسكات ريشية، مضمومة في خصل على كرسي زهرة واحد. الجذر غليظ وليفي. لا رائحة. طعم قابض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس).

التركيب: عفص، أملاح معدنية.

الخصائص: قابض، مهضم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: القلاع، الشهية، الإسهال.



خاتم سليمان

Sceau - de - Salomon
Polygonatum officinale Desf
عَقْداء ـ كثير العقد

الزنبقيات : Liliacées

في كل عام، يبزغ من جذمور نبتة خاتم سليمان ساق جديد، لا يلبث أن يختفي قبل حلول الشتاء، مخلّفاً مكانه نُدبةً إضافية شبيهة بأثر الخاتم في الإصبع. إن مجموع هذه الندوب المتراكمة تعطي لساق النبتة التحت أرضي شكلاً شديد الخصوصية. كما أن أجزاءه الهوائية فريدة المظهر، وهي صلبة يكفي أن نتعرّف إليها مرة واحدة حتى نحفظ شكلها. العنبيّات (الثمار) ذات لون أزرق ـ مُسْوَدّ، تظهر في حزيران/يونيو وتشبه حبات الحمص الصغيرة، ولأنها سامّة كعنبيات زنبق الوادي الحمراء، يجب علينا تحذير الأطفال من تناولها.

كان ديسقوريدوس، في القرن الميلادي الأول، يقول: «إن نبتة خاتم سليمان تلأم الجروح، وتزيل البقع من الوجه». واليوم، يستعمل جذمورها في إعداد مستحضر تجميلي مفيد للوجه المتعب، كما يستعمل أيضاً لمعالجة الرضوض والتورّم بعد طبخه في وعاء مغطّى جيداً، ثم سحقه، ووضعه على العضو المصاب.



⊖ يجب عدم تناول العنبيّات.

موطنه: الأراضي البائرة، الغابات حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ ـ ٥٠ سم. معمّر. الساق أجرد، منتصب، مقوّس، بارز التقاطيع، مورق. الأوراق متعاقبة ومنتصبة، بيضوية، لازندية تقريباً أو متعانقة. لها عروق طوليّة، ينضم بعضها إلى بعض، منظمة في صفين متقابلين. الأزهار بيضاء، موشحة بالأخضر (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، وهي زندية تتدلى واحدة واحدة، أو اثنتين اثنتين تحت الساق عند إبط الأوراق، على شكل أنبوب له ٦ فصوص، ومؤلف من ٣ كأسيات تويجية، و ٣ تويجيّات و ٦ أسدية جرداء.

العنبيّة (الثمرة) ذات لون أزرق داكن، مستديرة، متدليّة، تحتوي ما بين ٣ ـ ٦ بذور. الجذمور لحمي، أفقي، كثير العقد، وليفي، رائحة الأزهار عطرية. أما الجذمور فلا رائحة له. الطعم مرّ، حرِّيف، ومغثٍّ (مسبب للغثيان).

الأجزاء المستعملة: الجذمور (في الخريف).

التركيب: صابونين، موسيلاج Mucilage، أوكزالات الكالسيوم Oxalate de calcium.

الخصائص: محلّل للدم، خافض للسكر، مصرِّف.

الاستعمال: خارجي، في التجميل.

راجع: الخراج، الرضّة، النمش، الداحس، الجلد، داء المفاصل، التبقّع.

الخبـازة البرية

Mauve
Malva silvestris L.
الخبيز



الخبازيات Malvacées

يعرف هذا النبات بزهراته ذات التويجيات الخمسة المتباعدة، قاعدتها ضيقة، ورأسها عريض مقور، وبثماره المستديرة المقوسة مرتين والتي تتوج الكأس الدائم، وهو نبات شائع كثير الانتشار في الأراضي المشبعة بالآزوت في الحقول وأماكن تجميع الزبل وفي الأراضي غير المزروعة.

منذ القرن الثامن قبل الميلاد كانت الخبازة البرية تستهلك كخضار وكعلاج، وكان يؤكل منها طرابينها الفتية، وقد سببت لشيشرون، الذي كان أكولاً، عسر هضم. وكان مارسيال يعتمدها كعلاج بعد سكره. ورأى بلين أن جرعات من عصيرها تبعد عن شاربها أي توعك.

واعتبرها أتباع فيثاغور نباتاً مقدساً يحرر العقل من عبودية الشهوة. أما شارلمانيه فقد أمر بتزيين جنائنه الملكية بها. في القرن السادس عشر كان الإيطاليون يسمونها Omnimorbia أي «علاج كل الأمراض».

الخبازة البرية واحدة من النباتات السبعة التي تحضر منها «زهورات الزهور الأربعة» إلى جانب الخشخاش المنثور، وحشيشة السعال، ورجل القط، والبوصير المخملي، والخطمي، والبنفسج.



موطنه: الطرقات، المزابل، الأراضي غير المزروعة، الأراضي الغنية بالآزوت، حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٧٠ سنتم. نبات يعيش سنتين. الساق منتصب جزئياً، يطلق فروعاً ابتداء من قاعدته، أوبر. الأوراق ذات سويقات طويلة، فصوصها راحية، مسننة، مغطاة بشعر قاس. الأزهار بنفسجية معرّقة (أيار/مايو ـ آب/أغسطس)، كبيرة، كل ٢ ـ ٤ منها على حدة، الكأس له ٥ فصوص، الكميم له ٣ وريقات دقيقة، في أعلى الزهرة ٥ تويجيات لكل منها فصين، ولها العديد من الأسدية الملتحمة عند خويطاتها، ولها ١٢ سمة، و١٢ خباء تصبح عند نضجها ١٢ أخيناً (ثمرات) كلوية الشكل. الطعم تافه.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق، الأزهار (قبل تفتحها)، التجفيف في الهواء وفي الظل، حفظها صعب، تزرق عندما تجف، ويزول لونها اذا ما تعرضت للنور.

التركيب: لعاب النبات، أنتوسيانات anthocyanes.

الخصائص: مهدىء، ملين، مسهل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج، القلاع، الربو، الحمام، الفم، التهاب القصبات، الإمساك، العدة الوردية، الأسنان، الرمل، النزيف، التوتر العصبي، البدانة، التهاب الحنجرة، العقص، السعال، العيون.



الخدرية

Lycopode en massue
Lycopodium Clavatum L.
رجل الذئب ـ مُسَيكة .

الخدريات Lycopodiacées

الخدريات هي من النباتات اللازهرية، تتكاثر عن طريق أبواغ تطلقها أكياس البوغ التي تنتظم في سنبلة طرفية عند نهاية زند دقيق وأجرد.

الخدرية نبات نادر في حوض البحر المتوسط، وإذا ما تواجد فهو يختبىء بين نباتات الخلنج والأويس وأحياناً بين الطحالب، فلا يظهر منه إلا أكياس البوغ الصفراء الزاهية. نموه بطيء جداً، ولكن طول ساقه المداد قد يصل إلى المتر تقريباً.

اسمه العلمي مشتق من اليونانية: Pous وتعني رِجل و Lucos وتعني الذئب، أما كلمة Clavatum فأصلها لاتيني Clava وتعني الهراوة أو الدبوس، إذ أن سنابل أكياس البوغ في أطراف السيقان المخصبة لها شكل الدبوس.

يستعمل مسحوق الأبواغ كمانع للرطوبة وفي علاج بعض الأمراض الجلدية الناجمة عن الرطوبة، لذا فقد كان يوضع قديماً في علب حبات الأدوية لمنع التصاقها ببعضها. إذا رش هذا المسحوق على النار فإنه ينفجر مولداً وميضاً قوياً، وذلك بسبب الزيت العطري الذي يحتويه، ومن هنا كان استعماله في صناعة الألعاب النارية.



⊖ يجب الحذر من تقريب المسحوق من النار.

موطنه: الغابات والأراضي الصوانية، حتى ارتفاع ٢٥٠٠ متر.

صفاته: قد يصل طوله إلى المتر تقريباً. نبات معمر. الساق متفرع، مداد، جذيري، له فروع صاعدة، متباعدة، الأوراق على شكل محزز، كثيفة، صغيرة، متراكبة بشكل غير منتظم، تنتهي بخويط حريري أبيض طويل، الفروع مخصبة، مورقة، منتصبة، تنتهي بـ ١ ـ ٣ سنابل طويلة من القنابات المثلثة الشكل، تضم أكياس البوغ الصفراء الزاهية (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر) والتي هي على شكل الكلية، وتحتوي على عدد هائل من الأبواغ. الجذر قوي ومتشعب.

الأجزاء المستعملة: الأبواغ (آب/اغسطس ـ أيلول/سبتمبر)، تسحن، تنخل، ويحفظ المسحوق في علب جافة.

التركيب: سلولوز، دهنيات، سكريات، هيولات، أملاح معدنية.

الخصائص: مليِّن.

الاستعمال: خارجي.

راجع: الطفح الوردي.



الخردل الأسود

Moutarde noire
Brassica nigra (L) Koch (= Sinapis nigra L.)



خُدُر ـ لفسان ـ صناب (يونانية) ـ أسفندان (فارسية)

الصليبيات **Crucifères**

شائع الاستعمال في المطبخ الحديث. يستخرج من نبات كبير من الفصيلة الصليبية واسع الانتشار بشكله البري. قبل أن يشيع استعماله كان محصوراً في المناطق المتوسطية وفي غرب آسيا.

ذكره ثيوفراسط في القرن الرابع قبل الميلاد، وأشار إليه كولوميل Columelle كتابل يحضر بنقع أوراق النبات في الخل. أخذ يحضر كمعجون للأكل بطحن بذوره ونقعها بعصير الحصرم أو العنب ابتداء من القرن الثالث عشر. وظهر اسمه الخردل Moutarde أو Mostarde أي العصير الحار في العام ١٢٨٨. وهو يعتبر اليوم من التوابل الأكثر انتشاراً.

هناك صنف آخر منه .Sinapis alba L الخردل الأبيض يزرع اليوم لاستعماله في الصناعة الغذائية.

تناول كمية معتدلة منه ينشط عملية الهضم، ونظراً لأنه مهيج للإفرازات المعدية يستحسن ألا يتناوله المصابون بعسر في الهضم.

⊖ يجب الامتناع عن تناوله في حال الإصابة بتهيج في المجاري البولية أو الهضمية، ويمنع عن المصابين بعسر في الهضم. درجة حرارة الماء المعد لتحضير لزقة الخردل يجب ألا تتعدى الـ ٥٠ درجة مئوية، يحفظ مسحوقه في مكان جاف.

موطنه: يزرع أو ينبت برياً في معظم الأماكن، حوافي الطرقات، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ١٠٠ سنتم. نبات سنوي. الساق منتصب، الفروع ممدودة. الأوراق سويقية، لها شكل القيثارة. الأزهار صفراء (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، في عناقيد طرفية في أعذاق، تتفتح واحدة واحدة، مستبقة نمو الشمراخ المزهر الذي سرعان ما تغطيه الخردليات المطبقة القصيرة المحتوية على عدد من البذور البنية السوداء.

الأجزاء المستعملة: البذور (عند نضجها تماماً).

التركيب: اتيروزيدات آزوتية (سينيغروزيد)، لعاب النبات، قلوانيات، أنزيم.

الخصائص: الخردل الأسود محوّل، مقيىء ـ الخردل الأبيض مفرّغ.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحمام، التهاب القصبة، الاحتقان، الأمعاء، ألم الأعصاب (العصبي)، الرجل، الرئة، الروماتيزم (داء المفاصل).



الخزامى

Lavande
Lavandula officinalis Chaix



خزم - خيري البر
الشفويات Labiées

نبات جذاب ولكنه غريب يثير التساؤل: كيف يمكنه أن يحافظ على حيويته على تلك الهضاب الكلسية حيث ينمو مقاوماً حرارة الشمس وقساوة الصخور.

من الضروري تمييزه عن إكليل الجبل والزوفا وكذلك تمييز أنواعه: فبالإضافة إلى النوع المخزني الذي نتكلم عنه هناك نوع يعيش في الجبال العالية، أصغر حجماً، أوراقه أكثر دقة، وأزهاره أكثر عرضاً، وهناك نوع آخر Lavandula Stoechas ينمو في الأراضي الصوانية أزهاره أرجوانية ورائحته مدوخة. وهناك نوع ثالث Lavandula latifolia Vill, حجمه أكبر، أوراقه خضراء ورائحته كافورية، ويتأخر ازهراره شهراً عن بقية الأنواع.

بالإضافة إلى أن الخزامى نبات مطهر وطارد للحشرات معروف منذ القدم، فإن لأزهاره إذا ما جمعت قبل تفتحها فوائد علاجية كثيرة في الطب المنزلي.

⊖ يجب التقيد بالمقادير الموصوفة. لا يتماشى مع اليود وأملاح الحديد.

موطنه: حوض البحر المتوسط، الأراضي الوعرة، والمشمسة، والكلسية، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٦٠ سنتم. جنبية. الأوراق تنمو عند قاعدة الفروع العارية، الكثيفة، المنتصبة والأحادية. الأوراق خضراء رمادية، دقيقة، سنانية، أطرافها ملتفة. الأزهار زرقاء بنفسجية (تموز/يوليو - آب/اغسطس) تنتظم في سنبلة من الدوارات الطرفية، القنابات بنية اللون، وعريضة، الكأس له ٥ أسنان، التويج له ٥ فصوص لكل منها شفتين، وفيها ٤ أسدية، و ٤ أخبية. الأخين (الثمرة) له بذرة واحدة سوداء. الرائحة نفاذة عطرية، الطعم حار ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأزهار منقاة (قبل تفتحها)، التجفيف في الظل أو في مجرى هواء.

التركيب: عنصر مر، روح، كومارين Coumarine.

الخصائص: مطهر، مضاد للتشنج، دافع للريح، مفرغ للصفراء، لائم للجروح، مدر للبول، طارد للحشرات، منشط، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العد (حب الشباب)، الربو، الحمام، التهاب القصبات، الشعر، الحشرات، الثر الأبيض، تشنج الأعصاب، القمل، الجرح، الرئة، داء المفاصل (الروماتيزم)، القرع، السعال، الدوخة.



الخس السام

Laitue vireuse
Lactuca virosa L.
الخس البري

المركبات Composées

قد يصل حجم بعض أنواعه إلى ثلاثة أمتار، وهو نبات صلب ينشر في محيطه رائحة كريهة. نتعرف إليه بواسطة رؤيساته الصفراء في أعلى الساق، وبأوراقه الكبيرة البيضوية المسننة والمفصصة والمتمددة. إذا ما كسرنا ورقة أو فرعاً خرج سائل أبيض هو لبن النبات، طعمه مر ويحتوي على كل عناصر النبات الفعالة. عرفت فعالية هذا اللبن منذ القدم، فقد كان يستخرج من سيقان النبات ويجفف وكان اسمه «لاكتوكاريوم Lactucarium»، وهو يستعمل اليوم في صنع شراب مهدىء بعد مزجه بحشيشة الدينار.

هناك نوع آخر منه هو lactuca Scariola L. له الخصائص العلاجية نفسها. وهو يتميز بأوراقه المرتبة بشكل غريب: وجهها جميعاً متجه غرب ـ شرق، وأطرافها متجهة شمال ـ جنوب، ويعتبر عقاراً طبيعياً مذهلاً للوقاية من ضربة الشمس.



⊖ من الضروري التقيد بالمقادير الموصوفة، فالعصارة سامة جداً.

موطنه: الأراضي الكلسية، الأراضي غير المزروعة والكثيرة الحجارة، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ١٥٠ سنتم. النبات بكل أجزائه يحتوي على حليب النبات الأبيض. نبات يعيش سنتين. الساق أخضر مائل للبنفسجي، عامودي، صلب، متفرع. الأوراق خضراء قاتمة، كبيرة، كاملة أو مقسمة إلى فصوص متعرجة، معانقة للساق بأذينتين، سنانية، أطرافها مسننة على عرقها من جهة الظهر صف من الإبر الصغيرة. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، في رؤيسات صغيرة منتظمة في عثاكيل كبيرة رخوة، الأخين (الثمرة) مسطحاً، لونه أسود ـ أرجواني، مضلع، أطرافه سميكة، يعلوه منقار وقنزعة بيضاء. الجذر مغزلي الشكل. الرائحة كريهة، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، حليب النبات.

التركيب: كلوروفيل، أملاح معدنية، فيتامينات، حوامض، عنصر مر.

الخصائص: بلسمي، منوِّم، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: العدة الوردية، الأرق، توتر الأعصاب، الجلد، النوم، السعال.



الخشخاش المنثور

Caquelicot
Papaver rhoeas L.



شقيق (الشام) ـ برقوق ـ خشخاش الحقول

الخشخاشيات Papaveracées

كان ينبت في حقول القمح، ولكن المبيدات النباتية قضت عليه فيها، نجده اليوم على جنبات الطرق وحوافي الحقول، تويجاته الهشة الحمراء القانية ترتجف مع نسمات الهواء.

نبات سنوي، يذوي بسرعة ويصبح نادراً، مثله في ذلك مثل نبات الترنشاه وكل نباتات الحقول «المرذولة» (Les messicoles).

موطنه الأصلي حوض البحر المتوسط الشرقي. عرفه الأقدمون واستعملوه في مداواة السعال، يخلط حالياً مع سبع نباتات أخرى لإعداد «زهورات الزهور الأربعة». ينصح بالتقيد بالمقادير الموصوفة لأنه قد يصبح ساماً إذا أخذت منه مقادير كبيرة.

للاستعمال الطبي، لا تجمع الزهور القليلة الحمرة والصغيرة وكذلك الزهور التي لها عليبات موبرة أو ضيقة عند رأسها.

⊖ يجب التقيد بالمقادير الموصوفة، لأنه قد يصبح ساماً إذا أخذت منه مقادير كبيرة.

موطنه: الحقول، المنحدرات، الردميات، حتى ارتفاع ١٧٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٥ و ٨٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه منتصب، مشعِر، متفرع، فيه حليب نباتي أبيض اللون. أوراقه موبرة، مخرمة إلى فصوص سنانية مثلثة، السفلى منها كثيرة التخريمات. الأزهار حمراء، غالباً ما يكون فيها بقعة سوداء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، وحيدة في طرف زند طويل، سريعة الزوال، الكأس فيه كأسيتان، التويج فيه ٤ تويجيات، الزهور قبل تفتحها تكون مجعّدة، الأسدية سوداء مزرقّة، العليبة قصيرة، بيضاوية، جرداء، تنفتح تحت غطاء مزود بالسمات، فيها بذور سوداء كثيرة. الرائحة خفيفة مُغثّة (تسبب الغثيان)، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: التويجيات (عند تفتحها)، نفرشها بطبقة رقيقة، ونحفظها جافة.

التركيب: قليل من القلوانيات، انتوسيان.

الخصائص: ملطِّف، مضاد للتشنجات، مليِّن، منوِّم، نافع للصدر، مهدِّىء، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة)، التهاب القصبة الهوائية، المغص، تشنج الأعصاب، التغضن، النوم، السعال.



الخطمي

Guimauve
Althaea officinalis L.



الغسول

الخبازيات Malvacées

نبات يشتهر بكونه ملطفاً ومطرياً. ويعتقد البعض أن اسمه الفرنسي هو تحوير للاسم اللاتيني bis - malva ويعني مرتين الخبازي، وذلك للدلالة على قوة خصائصه.

وبالفعل أن الخبازي، الذي ينتمي للفصيلة نفسها، يستعمل طبياً في الحالات التي يستعمل فيها الخطمي. مصدره المناطق الآسيوية، عرف منذ زمن بعيد جداً وكان يزرعه رهبان القرون الوسطى بجوار أديرتهم. يعتبر حالياً من النباتات الطبية الأكثر أهمية.

هناك نوع شائع منه، يزرع بكثرة هو «وردة الخطمي البرية» .Althaea rosea L، التي كثيراً ما تغنى بها الشعراء بأوراقها المنقوشة وأزهارها الملونة. هناك نوع له أزهار قرميدية اللون، يمكن أن يستعمل كبديل للخطمي. جذور هذا النوع وأوراقه لا تستعمل أبداً.

⊖ يجب عدم استعماله مع الكحول القوي والعفص والحديد.

موطنه: المناطق الساحلية، ضفاف مجاري المياه، الأراضي الرطبة، حتى ارتفاع ٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ١٥٠ سنتم. نبات معمر. الساق صلب، أسطواني، مخملي، قليل التفرع. الأوراق خضراء مائلة للبياض، سويقية، عريضة، سميكة، مفصصة، بيضوية، مستدقة الرأس. الأزهار بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، تتجمع في ٣ عند إبط الأوراق في أعلى الساق، زندية، الكأس له ٥ كأسيات يحيط بها كميم قصير، التويج له ٥ تويجيات على شكل قلب، ولها عدد كبير من الأسدية. الأخين (الثمرة) متعدد الزوايا، مخملي الملمس، فيه بذور بنية اللون، الجذر وتدي، طويل، لحمي، الرائحة تافهة، الطعم هو طعم لعاب النبات.

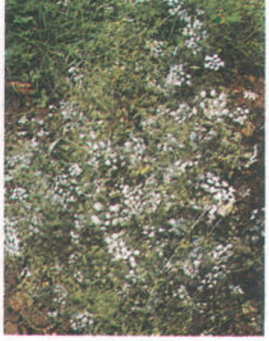
الأجزاء المستعملة: الجذر (الخريف)، الأزهار (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس) الأوراق الطازجة أو المجففة (حزيران/يونيو) التجفيف في الظل أو في فرن.

التركيب: لعاب النبات، أملاح معدنية، سكريات، فيتامين ج (C).

الخصائص: ملطف، مهدىء للسعال، مليّن.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج، الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، القلاع، الإمساك، العدة الوردية، التهاب المثانة، السن، الإسهال، اللثة، الجلد، النوم، السعال، العيون.



الخلة الرملية

Ammi
Ammi majus L.



السدا (العراق) ـ الخلة الشيطانية (سوريا)

الخيميات Ombellifères

الخلة واحدة من نباتات الفصيلة الخيمية يسهل التعرف إليها من خلال أوراقها المختلفة الشكل. فأوراق القاعدة تشبه أوراق النَفَل (السباتي في ورق اللعب)، بينما الأوراق العليا مخرّمة في أشكال مستطيلة ضيقة. أصل التسمية Ammi يوناني Ammos ويعني الرمل، الأمر الذي يشير إلى طبيعة التربة التي يفضلها النبات.

نجهل إلى حد كبير أصل هذا النبات، ويبدو أنه في القرن السادس عشر، كان اسم الخلة يطلق على صنف من أصل مصري يختلف عن هذا النبات بأوراقه التي هي كلها مخرمة في أشكال مستطيلة. وقد يكون أصله من الهند أو من أثيوبيا وهو يعتبر في قواميس النبات على أنه نبات مجلوب.

أكثر أجزائه فعالية هي بذوره عند اكتمال نموها، وتكمن فعاليتها في خاصية حساسيتها للضوء العائدة لعنصر الأُمويدين ommoïdine الذي تحتويه. وقد استعمل العرب هذه الخاصية لمعالجة بعض حالات ابيضاض لون الجلد الذي يسببه مرض الوَضَح Vitiligo. ويستعمل الخلة اليوم للحصول على اسمرار سريع للجلد، ولكن هذا الاستعمال دونه بعض المخاطر.

⊖ من الضروري مراعاة خاصية حساسيته للضوء.

موطنه: المناطق الرملية، الحقول، الحقول المزروعة برسيما Luzerne ونفلاً Trèfle، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: طوله ما بين ٢٠ و ٨٠ سم، نبات سنوي، ساقه أجرد، لونه أخضر مزرق، ممشوق، مزهر، متفرع، مثلم، الأوراق مسننة على شكل منشار، الأوراق السفلى مقسمة في فصين أو ثلاثة، بيضاوية، الأوراق الساقية مقسمة إلى قطع دقيقة، والأوراق العليا مخرمة في أشكال مستطيلة ضيقة. أزهاره بيضاء (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر) لها شكل خيمة واضحة فيها ما يزيد على ٨٠ شعاعاً، فيها قناب كبير له قنابات صغيرة مقطعة إلى أجزاء مستطيلة خيطية الشكل، لها ٥ تويجيات ساقطة (مُعْبِلة) مقوّرة. الثمرة بيضاوية متطاولة. الرائحة خفيفة، الطعم حريف حاد.

الأجزاء المستعملة: البذور (بعد نضجها)، التجفيف يتم في الظل.

التركيب: سكريات، كومارينيك (مركّب عطري)، آمويدين ammoïdine.

الخصائص: دافع للريح، مهضم، مطمّث.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الاسمرار، الهضم.



الخلنج

Bruyère
Calluna Vulgaris (L) Hull
أريقي (يونانية) ـ اليَنْبُرن ـ

الخلنجيات (الأريكيّات) Ericacées

يشبه في منظره الجميل نوعاً آخر من الخلنجيات هو Erica وهو يضفي على الأمكنة التي ينبت فيها سحراً خاصاً: المناطق الصخرية الساحلية، الأراضي البائرة، أراضي الغابات الفقيرة، إذ تتلون في نهاية الصيف بكاملها بلون زهوره البنفسجية. وتتخذ بعض الطرائد من هذه الأماكن مراع لها مثل طائر الطبهوج Tétras. ويعتبر الخلنج مصدراً لعسل أسمر يستعمل في صناعة خبز خاص هو خبز الأبازير Pain d'épice (الخبز المبهّر).

وتستعمل جذوره في صناعة غلايين التدخين Pipe وفي إنجلترا تستعمل أغصانه في مستودعات الحصيد لتغطية مخزون العَلَف. كما يستعمل في إعداد بعض أدوات صناعة حرير دود القز.

وفي أعمال البستنة، تستعمل التربة التي ينبت فيها الخلنج بعد أن يكون قد تحلل فيها، فتفرش في طبقات سطحية تخصص لزراعة بعض النباتات التي تتطلب رعاية خاصة. تجمع الأطراف المزهرة عند بداية تفتحها وتستعمل في علاج مختلف التهابات الكلى.



موطنه: الغابات، الأراضي البائرة والمنحدرات والتربة خفيفة الكلس، الغنية بالحوامض والصلصال. حتى ارتفاع ٢٥٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ١٠٠ سنتم. جنبة، خشبه كثير الالتواءات وقد يستمر في الحياة ٤٠ سنة. أوراقه دائمة، متقابلة في ٤ صفوف، خطية (مستطيلة وضيقة)، لازندية، السفلى منها لها رأسان. الأزهار وردية (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تنتظم في عناقيد على جانب واحد تقريباً، التويج جريسي من ٤ فصوص، طوله أقل من نصف الكأس التويجي، مجهزة عند قاعدتها بقنابات خضراء.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة مع أوراقها (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تستعمل طازجة.

التركيب: آبورتين، صمغ أريكولين، زيت (اريسينول)، عفص، حوامض (فوماريك، وسيتريك، كاروتين، نشاء، صمغ).

الخصائص: مطهر، قابض، مدر للبول.

الاستعمال: خارجي، داخلي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: العُد (حب الشباب)، البول الزلالي، الحمام، التهاب المثانة، القوباء، الإسهال، سلس البول (التبول الليلي)، التهاب الكلية، داء المفاصل.



الخنازيرية العقداء

Scrofulaire noueuse
Scrofularia nodosa L.
عشبة البواسير -



الخنازيريات : Scrofulariacées

تنتمي الخنازيرية إلى الفصيلة نفسها التي تضم الغراتيولا (عشبة الفقراء) والقمعية الأرجوانية (زهر الكشاتبين). وهي تحتوي، كهاتين النبتتين، على مواد تؤثر على القلب، لذا يجب الحذر من تجاوز المقادير عند استعمالها، علماً أن النبتة لا تشجع على ذلك، حيث تتصاعد منها - إذا ما دعكت بين الأصابع - رائحة مقزّزة. كما أنها تسبب عند الإكثار من تناولها تقيؤاً، وإسهالاً حاداً.

قديماً، كانت شهرة الخنازيرية تقوم على فعاليتها في معالجة الأورام الدرنيّة المزمنة التي تصاحب مرض السل. وبعد اكتشاف مفعول جذرها كخافض للسكر، في القرن التاسع عشر، أصبحت علاجاً مهماً للسكري.

هناك نوع طبي آخر من هذه النبتة هو الخنازيرية المائية، وهي نبتة معمرة، شديدة الخضرة، وصلبة، لكن ساقها أجوف، ومجنّح عند الزوايا، ثم إن أطراف أوراقها محزّزة، وجذرها خال من العقد. تستعمل في علاج الأمراض نفسها التي تعالجها مثيلتها، وهي في ذلك تخضع لشروط الاستعمال نفسها.

موطنه: الغابات الرطبة حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته: يتراوح ارتفاعه ما بين ٦٠ - ١٥٠ سم. معمّر. الساق صلب، ممتلىء، مربع الزوايا. الأوراق بسيطة، متقابلة، بيضوية، مستدقة الرأس، لها شكل القلب، أو مبتورة عند القاعدة، وهي جرداء، ومسننة كالمنشار، الأزهار ذات لون رمادي - مخضرّ (حزيران/يونيو - أيلول/سبتمبر)، وهي صغيرة، تنتظم في عثاكيل، رخوة، لها ٥ كأسيات بيضوية، ذات جوانب رقيقة، ولها تويج مؤلف من شفتين، تنتصب العلوية منهما في فصين، أما السفلية فأقصر منها، لها ٤ أسدية غاوية، وسداة عاقر، تلتصق جميعها بالتويج. العليبة (الثمرة) بيضوية، مستدقة، ذات فلقتين، فيها بذور صغيرة. الجذمور ضخم، أعقد، لونه بنّي - رمادي. الرائحة كريهة جداً. الطعم مرّ، مغثّ.

الأجزاء المستعملة: الجذمور، الأطراف المزهرة المجففة، الأوراق الطازجة.

التركيب: صابونين، غلوكوسيد، مشتقات أنتراسينية، حوامض بالميتيك Palmitique، بوتيريك butyrique، وماليك malique، قلوانيات، ڤيتامين ج.

الخصائص: منشّط لإفراز الصفراء، لائم للجروح، منق للدم، مدرّ للبول، خافض للسكر.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: القوباء، السكري، التبويل، النمش، الكبد، الدمّل، الجرَب، البواسير، الوَذَمة.



ذيل الحصان

Prêle des Champs
Equisetum arvense L.
حشيشة الطوخ - شيّالة - كُنْبات



ذيل الحصانيات : Equisétacées

كـل مـا في تـركيب هـذه النبتـة مـدهش. فهي كالسرخس، والخدرية تنتمي إلى نوع النباتات القنويّة اللازهرية، التي لها جذور ولكن ليس لها أزهار، فهي إذن بلا بذور، ويتم إخصابـها عن طريق غبار البوغ الموجود في أكياس البوغ، المنتظمة في قاعدة براعم التطعيم الصغيرة، التي تتخذ شكل سنبلة طرَفية. ثم إن غبار البوغ نفسه مجهز بنابض طبيعي، له نظام فريد من نوعه، إذ إن غلاف البوغ ينقسم إلى ٤ أقسام مرنة يتغير شكلها بتأثير الحرارة، فتنتفض كنابض قاذفة البوغ.

هناك ميزة أخرى لذيل الحصان، وهي تعاقب ضربين من السيقان على النبتة ذاتها. الساق الأول يميل إلى اللون الأحمر، قصير، خال من الكلوروفيل، وهو ينمو في بداية الربيع ويحمل في طرفه السنبلة التي ستنتج الأبواغ، وما أن ينهي هذا الساق وظيفته حتى يذوي، ويحل محله ساق أخضر، مضلّع، كثير التفريع، أعلى من سلفه بكثير ومنقسم إلى أجزاء تفصل بينها العُقد: إنه الساق العقيم، الجزء الوحيد من النبتة الذي له خصائص طبيّة، ويمكن جمعه في فصل الربيع.

موطنه: حفافي الطرق، التربة الصوانية، حتى ارتفاع ٢٥٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٢٠ - ٦٥ سم. نبات معمّر. على الأرومة نفسها، تنبت، في آذار/مارس ونيسان/ابريل، سيقان بوغيّة، طولها من ١٠ - ٢٥ سم، وحيدة، تميل إلى اللون الأحمر، لها أغماد بنيّة، رخوة، ولها بين ٦ - ١٢ سناً، تحمل سنبلة متطاولة لونها أصفر - بني، تختفي في الصيف، ثم من أيار/مايو إلى تموز/يوليو، تظهر سيقان عقيمة خضراء، مشقّقة، جوفاء، تحمل دوّارات من فروع غليظة، وحيدة، لونها أخضر فاتح، لها ٤ زوايا، خشنة، مفصليّة. أكياس البوغ متجمعة تحت الحراشف، على شكل براعم تطعيم للسنبلة. الأبواغ مجهزة بنوابض من خيوط مطاطية ملتفّة، تنفلت عندما يكون الهواء جافاً. الأرومة تحت أرضية، عميقة جداً، تصل إلى مترين. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة: السيقان العقيمة، يتم التجفيف تحت أشعة الشمس أو في الفرن.

التركيب: أملاح معدنية (سيليسيوم)، كلوكوزيدات، عفص، حوامض عضوية، عنصر مرّ.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، مدر للبول، قاطع للنزف، غني بالمعادن.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء - البول الزلالي - القُلاع - الاستحمام - التهاب المثانة - نقص المعدنيات - الأسنان - الرعاف - الكسر - النزيف - تكون الحصى والرمل في الكلى - الظفر - الداحس - الرِجل - الحيض - التعرق - التشققات.



الدبق

Gui
Viscum album L.
هدال ـ خرقطان (فارسية) ـ زرق الطير
الدبقيات Loranthacées

ينتمي إلى فصيلة تضم حوالى ١٤٠٠ نوع من النباتات الطفيلية. وهو قادر على العيش على أغصان مئات الأنواع من الأشجار، حيث يؤلف كتلة مستديرة كبيرة، ويظل أخضر طوال السنة.

انتشاره تؤمنه الطيور، وبخاصة الشحارير والسمامن التي تأكل من ثماره، ثم تبرز على الأغصان حيث تحط، البذور غير المهضومة. تفرخ البذور مطلقة مِرشفاً يخترق قشرة غصن الشجرة ليغتذي، ثم يطلق بدوره شريشات تتسلل في جسم الشجرة مخترقة خشبها.

يعتبر السنديان من الأشجار المقاومة للدبق فلا تدعه ينمو عليها. لذا فقد اعتبرت بعض الحضارات القديمة دبق السنديان النادر الوجود على أنه مقدس، كان يجمعه الكهنة في إطار طقوس احتفالية. ولا تزال بعض الشعوب ترى في الدبق الذي يزين حدائق منازلها، وبخاصة عند نهاية السنة، فأل خير للسنة القادمة.





⊖ الثمار لا تستعمل إطلاقاً. الأوراق يجب الامتناع عن غليها كلياً.

موطنه: ينبت على أشجار الزيزفون، التفاح، الإجاص، الحور ونادراً على السنديان والكستناء. حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. جنيبة. السيقان خضراء، مفصلية، خشبية، على شكل باقات دائرية، الفنود كثيفة، أسطوانية. الأوراق متقابلة، دائمة، متطاولة، لحمية. الأزهار صفراء ـ خضراء (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، عند القمة تصبح لازندية، الذكرية منها لها ٤ كأسيات، و ٤ أسدية، الأنثوية لها ٤ أقسام تحيط بخبائين ملتحمين. العنبية (الثمرة) مستديرة، لها لب لزج، بيضاء، شفافة. الأرومة قصيرة، سميكة، تمتد جذورها في النسيج الحي للأغصان التي تنمو عليها. الرائحة كريهة عندما يجفف، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق منقاة من كل الشوائب، طازجة أو مجففة، تجمع قبل ظهور الثمار. التجفيف على حرارة خفيفة.

التركيب: كولين، مشتقات تريتربنيك Triterpéniques، قلوانيات.

الخصائص: مضاد للتشنج، مدر للبول، خافض للضغط، مفرغ.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: البول الزلالي، تصلب الشرايين، الدورة الدموية، التشقق من البرد، الصرع، ارتفاع ضغط الدم، الشر الأبيض، الأياس، الأعصاب، الوذمة، السعال.

الدراج

Cardère
Dipsacus silvestris Mill





مشط الـراعي، مشط الثعلب، ديفساقس (يـونـانيــة = دائم العطش)

الدبساسيات Dipsacacées

كل النباتات الشائكـة، ومن ضمنها الـدراج، تسمى عنـد العامـة شوكـاً. يتميز هـذا الشوك بـرؤيسات كبيـرة بيضاوية ذات قنـابات مـدببة الأطـراف وملتويـة. الساق وعروق الأوراق مغطاة بالشوك. اسمه العلمي مشتق من اليونانية Dipsan akeoma، وتعني «أشفي من العطش»، ومصدر هذه التسمية شكل أوراقه العريضة المتقابلة التي تلتحم عنـد قاعـدتها لتشكـل خزانـاً صغيـراً يحفظ ميـاه الأمطار.

يمتـاز ازهـراره بخـاصيـة مهمــة: أزهـاره الصغيـرة البنفسجية تظهر أولاً في منتصف الرؤيس وتبدأ بالانتشار نحو الأعلى ونحو الأسفل، الازهرار لا يتم بطريقة متزامنة أبداً.

قديماً كان يزرع نوع من الشوك هو Dispsacus fulla-num Mill «شوك اللبادة»، الذي كان يستعمل في تنجيد الحشوة السطحيـة للأغـطية والصـوف. وكان استعمـاله يدوياً في البدء وآلياً فيما بعد في آلات التنجيد. بعد ذلك استبدل بالدراج الذي شاعت زراعته بكثرة.

موطنه: جنبات الطرقـات، الحفر، الأراضي البـائرة، التـربة الفخارية، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٨٠ سنتم و ٢ متر. نبات يعيش سنتين. صلب، محاط من جميع الجهات بأشواك قصيرة. متفرع. الساق مستقيم، شائك، ينتهي برأس شائك، بيضاوي، له قناب مؤلف من وريقات طويلة. الأوراق كاملة، متقابلة، عروقها فيها شوك، تلتصق ببعضهـا عند قـاعدتهـا فتشكـل وعـاء يحفظ ميـاه المـطر والنــدى. الــزهــور بنفسجيــة أو ليلكيــة (تمــوز/يــوليــو- آب/اغسـطس)، قصيـرة، التـويـج على شكـل أنبـوب في ٤ فصوص، الكأس صغير جداً. الأخين (الثمرة) لها ثمانية أضلاع.

الأجزاء المستعملة: الجذر (نهاية الصيف)، يقسم في قـطع ويجفف.

التركيب: سكريات، أملاح معدنية.

الخصائص: فاتح للشهية، منق للدم، مدر للبول، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: العد (حب الشباب)، الأكزيما (النملة)، الجلد.



الراسن

Aunée officinale
Inula Helenium L.



قسط شامي ـ زنجبيل شامي ـ عين الحصان
المركبات Composées

نبات له ماض عريق. فقد تكلم عن فضائله ثيوفراست Théophraste وديوسقوريدوس Dioscoride وبلين Pline قديماً، وألبيرت الكبير Albert le grand والقديس هيلدجارد S. Hildegarde في العصور الوسطى، وكذلك ماثيول Mathiole في عصر النهضة، لذا فإن شهرته قد طبقت الآفاق. جذره هو الجزء الوحيد المفيد. بعد جمعه، يقطع ويجفف في الشمس. في ألمانيا يصنع من الجذور شراباً اسمه «Potio Paulina». وفي بلاد الألزاس لا زالوا يصنعون من الجذور بعد نقعها في عصير العنب شراباً اسمه «Reps».

تسميته اللاتينية Helenium مشتقة من الاسم الإغريقي Helenion للنبات والذي يعود في أصله إلى Elenê، وبعد تقصي الأمر نعرف أن النبات نما كما تقول الأسطورة من دموع هيلين Héléne زوجة مينيلاس Ménélas الذي تسبب بحرب طروادة.

نبات كبير، كان يزرع لفوائد جذوره، لم يعد يزرع اليوم، بل نصادفه برياً في كثير من الأماكن.

موطنه: في معظم الأماكن، الحفر وحفافي الحقول حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من متر الى مترين. نبات معمر. الساق صلب، منتصب. الأوراق مسننة. سميكة، لون الجهة السفلى يميل إلى البياض، أوراق الساق عريضة، لا زنود لها، تعانق الساق، أوراق القاعدة واسعة، سويقية. الأزهار صفراء (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، في رؤيسات كبيرة، متعددة. الأخين اسمر، له قنزعة أحادية، شقراء. الأرومة والجذور سميكة.

الأجزاء المستعملة: الجذر.

التركيب: اينوليت، عناصر هلامية وصمغية.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهدىء للسعال، منشط لإفراز الصفراء، مهدىء، منشط، طارد للديدان.

الإستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الشهية، التهاب القصبة الهوائية، القوباء، المعدة، السعال، ارتفاع نسبة البولة في الدم، التقيؤ.



رجل الأوز

Ansérine
Chenopodium Ambrosioides L. (Senso Lato)
أمبَروسيا، شاي مكة، شاي اليسوعيين، عشبة القديسة مريم



السرمقيات Chénopodiacées

في القرن السابع عشر جلب اليسوعيون نبات رجل الأوز من بلاد المكسيك لزراعته كبديل للشاي، حتى غدا البعض يفضله فعلاً على الشاي. ويمكن خلطه مع النعناع والكينا. إنه نبات عطري جداً له رائحة كافورية وساقه أحمر. تحت أوراقه تتواجد كتل صغيرة لونها بلون الذهب تنشر فيما حولها رائحة ليمونية ذكية. هناك نبات مشابه له من أصل أميركي هو Chenopodium ambrosioides L.SSp.anthelminticum رائحته كريهة ويستعمل كطارد فعال للديدان، ونظراً لكونه نبات سام من الضروري تمييزه عن رجل الأوز. فساقه مغطى بالوبر أكثر من رجل الأوز، وقد يزيد ارتفاعه على المتر الواحد بسهولة، والرائحة هي فقط الكفيلة بالمساعدة على التمييز بين النباتين.

استعمل رجل الأوز قديماً لمداواة الاضطرابات العصبية، ورقصة السانت غاي[1]، والهستيريا، وبعض الأمراض الصدرية.

في بعض المناطق الفرنسية، يصنع من رجل الأوز شراب يدعى «moquine» تكريماً لشاعر يحمل الاسم نفسه.

(١) مرض عصبي يتميز باختلاجات تشنجية.

موطنه: الأراضي الرملية، بين الأنقاض والردميات حتى ارتفاع ٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٦٠ سم. سنوي أو معمر. ساقه مستقيم. مثلم بالأخضر، غالباً ما يكون أحمر ومغطى بالوبر في أسفله، متفرع. الأوراق بيضاوية متطاولة، كاملة، مسننة بشكل غير منتظم وعريضة. في قاعدتها كتل فيها زيت عطري. الأزهار خضراء (تموز/يوليو - تشرين الأول/اكتوبر) تنتظم في عثاكيل مورقة، لا ترى بسهولة، الكم مقسّم، ٦ أسدية. الثمرة بذرة لماعة، سمراء. الرائحة عطرية كافورية.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق المجففة.

التركيب: زيت عطري يحوي الاسكاريدول والصابونين.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهضم، مطمّث، منشط، طارد للديدان.

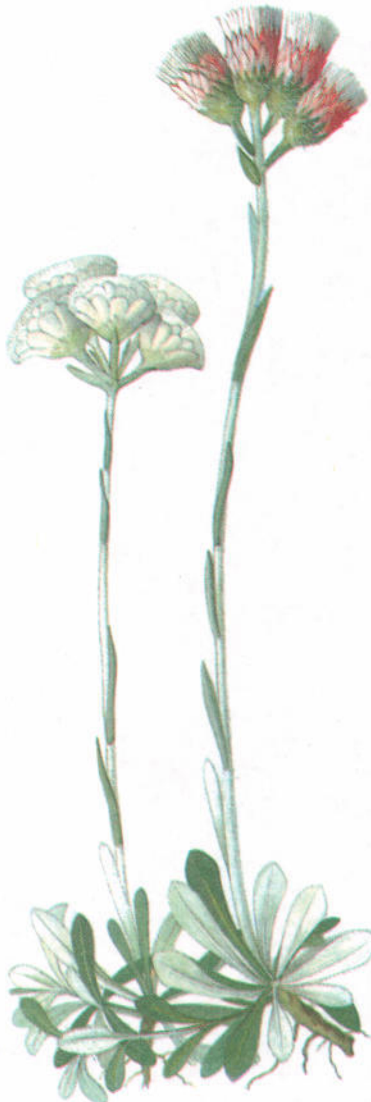
الاستعمال: داخلي.

راجع: الربو (اللهاث)، الديدان، الرئة، الحيض.



رجل القط

Pied - de - chat
Antennaria dioica (L) Gaertn



المركبات Composées

نبات صغير ينتشر في الجبال فيؤلف بساطاً مخملياً واسعاً تزينه باقاته الوردية والبيضاء، ويوحي بالعذوبة والرقة.

اسمه العلمي يعني الأطراف الحريرية المزهرة، المنتفخة الأطراف وكأنها مجسات الفراشات. أما اسم رجل القط فقط أطلق عليه تيمناً بوسائده الناعمة الوردية اللون التي تشكلها رؤيساته الزهرية.

قديماً، نال شهرة واسعة بقدرته على شفاء السرطان وحالات السل الرئوي الحادة، لكن ذلك ليس مؤكداً اليوم، لذا خفت شهرته إلى درجة يذهب البعض معها إلى القول بعدم فعاليته، ولكنه إلى ذلك ملطف وملين، يهدىء الحمى والسعال ويسهل الهضم. ولا يستعمل منه إلا رؤيساته الوردية اللون أي الرؤيسات الأنثوية، الطب التجانسي يستعمل محلولاً مصنوعاً من زهراته flares Pedis Cati، التي تدخل أيضاً في إعداد زهورات الزهرات الأربعة.

موطنه: الجبال، ذات المناخ المعتدل والبارد، حتى ارتفاع يتراوح بين ٥٠٠ و ٢٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٢٠ سنتم. نبات معمر. الساق زهري، وحيد، منتصب، مورق. الأوراق على شكل باقة قاعدية متعددة، على شكل ملعقة، خضراء مبيضة من الجهة العليا، صوفية الملمس ورمادية من الجهة السفلى، أطرافها مهدبة، الأوراق الساقية سنانية، منطبقة على الساق. الأزهار (أيار/مايو - تموز/يوليو)، في رؤيسات، ثنائية المسكن، لها قنابات بيضاء، شبه بيضوية عند الذكرية، وردية اللون سنانية الشكل عند الأنثوية. الأخين (الثمرة) أجرد، ناعم، له قنزعة حريرية. الأرومة وتدية، تطلق فسيلات متعددة فتشكل بساطاً واسعاً (أيار/مايو - تموز/يوليو). الرائحة والطعم معدومان.

الأجزاء المستعملة: الرؤيسات الأنثوية مجففة (أيار/مايو - تموز/يوليو). التجفيف سريع في الظل في طبقة رقيقة.

التركيب: عفص، راتنج، لعاب النبات، نيترات البوتاسيوم.

الخصائص: ملطف، مطهر، مهدىء للسعال، مفرغ للصفراء، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب القصبة، الحمى، الجرح، السعال، التهاب الرغامى، الحويصلة الصفراوية.



رعي الحمام

Verveine officinale
Verbena officinalis L.
رجل الحمام ـ بارسطاريون ـ قَنَبِّة



الأَرْنَديَّات : Verbénacées

وصفها پ فورنييه/ P. Fournier/ فقال : «هي عبارة عن ساق نحيل، وقاس، ذات أوراق دون الوسط حجماً، وبضعة أغصان دقيقة، صلبة، وأزهار صغيرة، عديمة الرائحة، حتى لنظنها خيطاً من حديد».

والحقيقة أن منظرها المخلَّع، لا يوحي بشيء من الأناقة. غير أنه في العصور الرومانية القديمة، لم يكن للمظاهر تأثير على الناس، ولذا فقد جعلوا هذه النبتة في مصاف القداسة حيث كانوا يقسمون باسمها كشاهد على صدق مواثيقهم، حتى صارت كلمة/ Verbena/ تطلق على كل نبتة مقدسة، قبل أن تستقر نهائياً على تلك المعروفة باسم «رعي الحمام».

من هذه النبتة المزهرة كانت تُضفر أكاليل الرسل والسفراء، وبها كانت تطهّر هياكل الآلهة الرومانية، كما كان الجرمانيون والسلتيون يستعملونها في ممارستهم للسحر والشعوذة. لقد كانت رمزاً كبيراً للشفاء.

أما اليوم، فقد لفها النسيان، ولم تعد تستعمل حتى للنقيع، الذي أصبح يستخرج من نبتة أخرى هي/ Ver-bena Odorata/ ، الأكثر عطراً منها.

موطنه: الردوم، الأراضي البائرة، المنحدرات، وحفافي الطرق حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣٥ ـ ٨٠ سم. نبات معمّر. الساق رقيق، منتصب، مربّع، قنوي، خشن عند الزوايا، الأغصان دقيقة، منفرجة عن الساق. الأوراق السفلى متقابلة، مقسمة إلى فصوص غير متساوية. الأزهار ليلكية (حزيران/يونيو ـ تشرين أول/اكتوبر)، تتخذ شكل سنابل، تغمر كل الأغصان؛ كأسها أزغب له ٥ أسنان، تويجها أنبوبي له ٥ فصوص غير متساوية، و ٤ أسدية مطوية، العُليبة (الثمرة) لها ٤ بذور. الرائحة عديمة، والطعم مرّ.

الأجزاء المستعملة: النبتة كلها (إبان الإزهار) تجفيفها سهل.

التركيب: عفص، موسيلاج، صابونين، ڤربينا لوزيد Verbénaloside.

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، مقاوم للحمى، منشّط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الإرضاع ـ التهاب النسيج الخلوي ـ الرضة ـ الحمى ـ تكون الحصى والرمل في الكلى ـ القُطان ـ تشنج الأعصاب ـ ألم الأعصاب العصبي ـ الأذن ـ داء المفاصل ـ ألم عرق النسا.



الروبينية

Robinier
Robinia pseudacacia L.



سِنْط كاذب

الفراشيات : Papilionacées

شجرة جميلة. موطنها الأصلي جبال آبالاش في أميركا الشمالية. وهي توجد برية كما توجد مزروعة في البساتين. لكنها لا تعيش في المناطق الرطبة، أو الباردة حيث تهب الرياح التي تلوي أغصانها، وتعصف بقمتها الجميلة؛ بل تلائمها التربة التي لا تختزن المياه كالمنحدرات حيث تقوم جذور النبتة بالمقابل، بحفظ تماسك هذه التربة.

أزهارها غنية بالرحيق الذي يمتصه النحل بلذة، كما يمكن أن يُصنع من عناقيدها المزهرة فطائر معطرة لذيذة، وشراباً سكرياً، وعطراً طيباً، إضافة إلى تعطير بعض المشروبات.

الجذر طعمه لذيذ ولكنه سام إضافة إلى البذور والقشرة، لذا علينا أن نحذّر الأطفال من تناولها.

⊖ يجب عدم استعمال البذور أو القشرة أو الجذور إلا بأمر من الطبيب. كما يجب التقيد بالمقادير المحددة.

موطنه: المناطق المعتدلة، الأراضي الخصبة، المنخفضة، حتى ارتفاع ٧٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٣٠ م. شجرة. الجذع سميك، تبدأ فروعه من الأسفل، أغصانه منبسطة، قشرته مشققة بعمق، فروعه ملساء. الأوراق كبيرة، ريشيّة، تحتوي ما بين ٩ ـ ٢٥ وريقة بيضوية، رخوة، تتحول زنماتها إلى شوكتين يختبىء البرعم بينهما. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، على شكل عناقيد متدليّة، كأسها له ٥ أسنان، تويجها فراشي. القرن (الثمرة) بنّي، متدلٍّ، أجرد، يحتوي ما بين ١٠ ـ ٢٠ بذرة قاسية.

الجذور قوية، مدّادة، تلقائية النمو، لها درنات آزوتية (عقدية). الرائحة نفّاذة، عطرية. الطعم لذيذ.

الأجزاء المستعملة: الأزهار (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، الأوراق.

التركيب: غلوكوزيد، زيت عطري، أنزيم، مواد خَلّية Cétoniques، عفص، صبغيات فلاڤونية.

الخصائص: مضاد للتشنج، مفرّغ للصفراء، مليّن، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم ـ وجع الرأس ـ المعدة ـ الكبد ـ عسر الهضم.



زراوند ظياني

Aristoloche
Aristolochia Clematitis L.
آرسطولوخيا = المفيد للنفساء، مسمقار، سم الأرض



الزراونديات Aristolochiacées

عندما تنبت الطبيعة زهور الزراوند الصفراء الذهبية تكون قد أعدت فخاً: بعد أن تدخل الحشرات في مقدمة التويج، تنزلق على المادة الشمعية التي تغطي داخله، وتصبح بعدها عاجزة عن الخروج بسبب الحاجز الوبري الذي يسد المدخل. ولكن وبعد أن تذبل الزهرة تفرج عن مساجينها الملوثين بحبوب اللقاح (الطلع) فتؤمن هكذا عملية التلقيح.

إنه نبات معمر يعشق الحرارة والتربة الكلسية، غالباً ما نجده بين الكروم في المناطق المتوسطية نتعرف إليه من أوراقه الكبيرة الخضراء اللدنة المتخذة شكل القلب، ومن رائحته التي تسبب الغثيان.

عرف القدماء عدداً كبيراً من أنواع الزراوند، واستعملوها لفعاليتها المنشطة لمساعدة النفساء أثناء الولادة، من هنا كانت التسمية Oristos ومعناها جيدة و Lakia ومعناها ولادة. ونظراً لخصائصه القابضة والشافية للجروح استعمل هذا النبات في الطبابة حتى القرن الثامن عشر وما زال يستعمل حتى اليوم في الأرياف. نستعمله اليوم بحذر وبخاصة جذوره بعد تجفيفها نظراً لكونها سامة إذا ما استعملت طازجة سواء استعملها الإنسان أو الحيوان.

موطنه: الكروم، الأراضي الكلسية حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٨٠ سم. معمر. ساقه منتصب، أحادي، أوراقه كبيرة، لها سويقات طويلة، شكلها شكل القلب المقلوب، حواشيها ذات سنينات. الأزهار صفراء (أيار/مايو- حزيران/يونيو)، زنيدية، على شكل قمع طويل منتفخ القاعدة، تنتظم من زهرتين إلى ثمانية زهرات عند إبط الورقات العليا، فيها ٦ أسدية، مآبيرها ملتحمة، وفيها ٦ أخبية، العليبة متدلية، وهي لحمية، الأرومة مدادة، عميقة وسهلة الكسر الرائحة مثيرة للتقيؤ.

الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأرومة (في الخريف) تنظف الأرومة وتجفف بعد تقطيعها.

التركيب: قلوانيات سامة (اريسطولوشين)، عنصر مرّ، زيت عطري، عفص، راتنج (صمغ)، سكريات.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

الخصائص: قابض، مطمث، شاف للجروح.



الزعرور

Aubépines

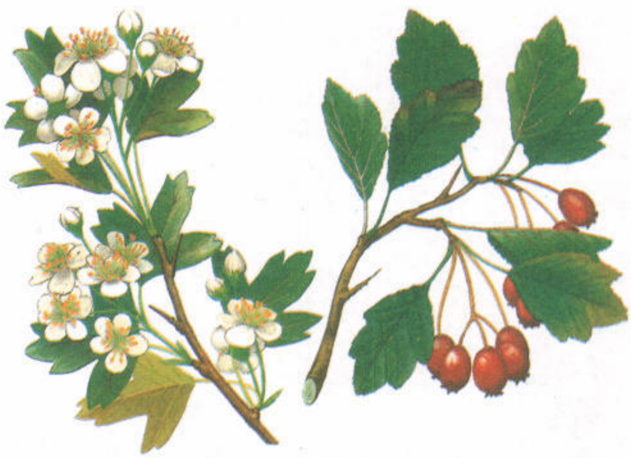
a) Crataegus monogyna Jacq

b) Crataegus Laevigita (Poiret) DC.

الشوكة البيضاء ـ شوكة أيار / مايو

الورديات Rosacées

عدد كبير من الشعراء والكتاب أتوا على ذكر الزعرور في كتاباتهم أمثال فرواسّار J. Froissart وباليسّي B. Palissy ومارو C. Marot وسان بيار B. Saint - Pierre وساند G. Sand، وكثير غيرهم أشادوا به وبأسمائه المختلفة، وعلى الرغم من شوكه الكثير والحاد ومن خشبه الذي يضاهي الحديد بقساوته وعلى الرغم من قدمه ـ يقدر بحوالى ٥٠٠ عام ـ يظل بالنسبة للجميع رمزاً للجمال واللطف. ونظراً لصلابة خشبه غالباً ما استعمل قديماً لصنع أدوات التعذيب. والنوعين المذكورين منه هنا (راجع الاسم اللاتيني). ينبتان في الأمكنة نفسها ويتمتعان بالخصائص الطبية نفسها. اعتمد منذ القدم كمادة غذائية ، وهذا ما تدل عليه بذوره التي وجدت في آثار المدن القديمة، وكانت ثمراته الحمراء تستعمل كمدر للبول وكقابض. حديثاً، تبين لأحد الأطباء الأميركيين فائدة مهمة له في مداواة بعض الأمراض القلبية.



⊖ يجب مراعاة المقادير.

موطنه: في معظم الأراضي حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين مترين و ٤ أمتار. شجيرة. قشرته الغضة رمادية فاتحة، ناعمة، تصبح فيما بعد سمراء ومشققة. أوراقه غير دائمة، النوع الأول: تتألف الورقة من ٣ ـ ٧ فصوص عميقة غير مسننة. النوع الثاني: تتألف الورقة من ٣ ـ ٥ فصوص قليلة العمق، مسننة بشكل خفيف. الأزهار بيضاء أو وردية (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، في أعذاق، لها ٥ كأسيات، و ٥ تويجيات حرة، النوع الأول في أزهاره حاملة سمة واحدة بيضاء مخضرة، وأسدية ليلكية، النوع الثاني في أزهاره ٢ أو ٣ حاملات سمة، وأسدية حمراء. ثمراته لحمية ذات نواة وهي بيضاوية الشكل، طحينية، حمراء، في النوع الأول لها نواة واحدة، في النوع الثاني نواتين أو ثلاثة. الرائحة خفيفة، رائحة الثاني غير مستحبة. الطعم حلو، وتافه.

الأجزاء المستعملة: الأزهار قبل تفتحها، الثمار (أواخر أيلول/سبتمبر) قشور الأغصان الفتية (شباط/فبراير) تجفف الثمار في الفرن.

التركيب: خضابات فلافونيكية، آمينات، مشتقات تربينية، هيستامين، عفص، فيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، مدر للبول، مقاوم للحمى، خافض للضغط، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: طنين الأذن، الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، القلق، تصلب الشرايين، الحمام، التهاب النسيج الخلوي، القلب، الإسهال، ارتفاع ضغط الدم، حصى ورمال الكلى، الاياس (سن اليأس)، توتر الأعصاب، البدانة، الاختلاجات، النوم، التشنج.



زنبق الوادي

Muguet
Convallaria maialis L.
المضعف، المسكية

الزنبقيات **Liliacées**

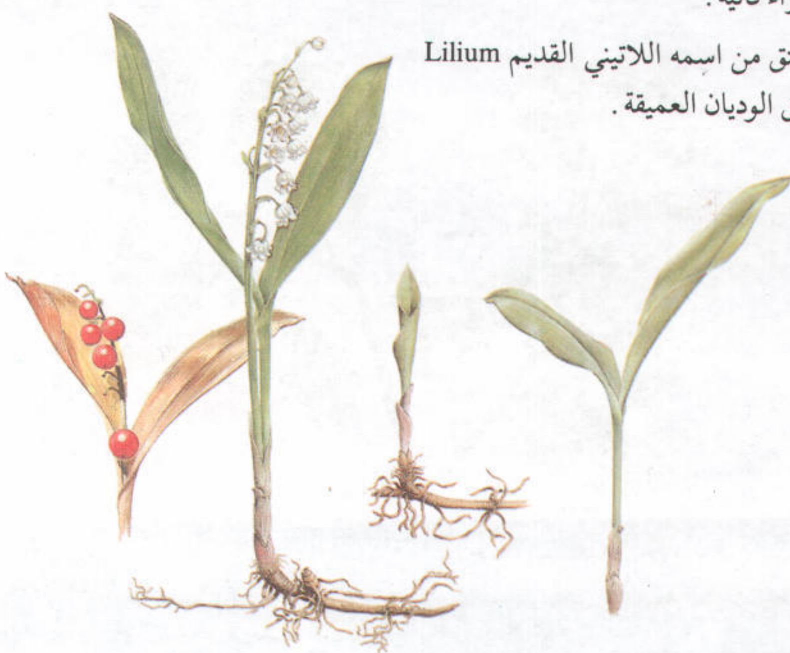
إنـه رمز للسعـادة، لذا فقـد جـرت العـادة في بعض البلدان (فرنسا) أن يحمل إلى كل بيت، في عيد العمال في الأول من شهر أيار/ مايو، خصلة أو باقة صغيـرة من زنبق الوادي.

ينتشر في الغابات، بكثافة أحياناً، وقد لا يحمل أزهاراً إذا لم تتوفر له شروط النور والرطوبة، فلا نرى منه عندها إلا أوراقاً طويلة خضراء قانية.

اسمه العلمي مشتق من اسمه اللاتيني القديم Lilium Convallium أي زنبق الوديان العميقة.

اليونان والرومان القدماء لم يذكروه في كتاباتهم. كان الروس القدماء يستعملون أزهاره كعلاج لبعض الأمراض القلبية، أما الفرنسيون فلم يعرفوه حتى القرن التاسع عشر إلا كمعطّس ومضاد للتشنج.

يحتوي على مادة تبطىء وتقوي خفقان القلب تستعمل بكثـرة في الطب الحـديث. رائحته بمفـردها قـد تسبب بعض التوعك، وإذا ما حملت بعض خصله في الفم فإنها تؤذي حاملها. ويجب الامتناع كلياً عن تناول عنبياته.



⊖ يجب الإمتنـاع كلياً عن تنـاول عنبياتـه، كمـا يجب احتـرام المقادير الموصوفة.

موطنه: الغابات الرطبة، الغابات المقطوعة وبخاصة غـابات السنديان والزين، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. نبات معمر، الساق تحت أرضي لـه جـذمـور متفـرع مـداد، لـه ورقتين كـاملتين مستطيلتين. لهما رأس حاد، عريضتين، فيهما عروق غير متشعبة، ولهما سويق طويل محاط عند أسفل الساق بأغماد عديدة متراكبة. الأزهار بيضاء ناصعة (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو) يحملهـا شمراخ على شكـل عنقود تتـدلى من إحدى جنبـاته كـأجراس صغيـرة، شديدة العطر. العنبيات (الثمار) مستديرة خضراء فحمـراء. له رائحة المسك المحلّى القوية.

الأجـزاء المستعملة: الأوراق والأزهـار (نيسـان/ابـريـل ـ أيار/مايو)، عند بداية الإزهار. التجفيف في الظل.

التركيب: صابونوزيدات، ايتيروزيدات (كونفالاتوكسوزيد).

الخصـائص: مضـاد للتشنـج، منشط للقلب، مـدر للبـول، مفرغ، مقيّـيء.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجـع: وجع الـرأس، انخفاض ضغط الـدم، اختـلاجـات القلب.



زهرة الحواشي

Véronique officinale
Veronica officinalis L.
وِيْرونيكة

الخنازيريات : Scrofulariacées

زهرة الحواشي هي نبتة صغيرة متمددة نجدها في الحقول القاحلة والغابات.

عرفت النبتة شهرة واسعة في ألمانيا خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، حيث كانت تعتبر العلاج العجيب لمرض السل الرئوي، وكثير غيره من أمراض الجهازين التنفسي والهضمي، مما حدا بجوهان فرانك/ Johann Franke/ عام ١٦٩٠ م، إلى وضع كتاب عن النبتة، من ثلاثمئة صفحة، يتحدث فيه عن خصائصها المميزة.

أما اليوم، فقد دوت شهرتها، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب، منها: أن يكون هناك التباس في التسمية، إذ يرد ذكرها لدى بعض المؤلفين، وهم في الحقيقة يتحدثون عن نبتة أخرى، ومنها ـ وهو الأرجح ـ أن تكون عوامل إنباتها قد تغيرت، وأن خصائصها الماضية عُرفت في فترة زمنية محددة، وفي مناطق بعينها، ومنها، أن تكون هذه النبتة لم تعد تنتج العناصر الفعّالة التي كانت تنتجها في الماضي، بالمقدار ذاته.

يمكننا استعمال هذه النبتة بديلاً عن الشاي، فنجمع أوراقها أثناء فترة الإزهار، ونجعلها على شكل باقة يتم تجفيفها.



موطنه: أطراف الغابات، والمراعي القاحلة حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٤٠ سم. معمّر. السيقان صلبة، متمددة فوق الأرض، متجذّرة عند العُقد. الأوراق متقابلة، بنيّة اللون، وَبِرة، لها سويق قصير جداً وأحياناً معدوم، فص الورقة بيضوي، مسنن قليلاً، ومستدير، أحياناً، في القمة. الأزهار ذات لون أزرق خُبّازي شاحب (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، تتجمع في عناقيد صغيرة منتصبة، زندية، قليلة الكثافة، وهي طرفية أو متصلة بعُقد الأوراق، الثمرة وبرة. مسطحة، مثلّثة على شكل قلب. الطعم مرّ، قابض.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، والأوراق (أيار/مايو ـ تموز/يوليو). تجفف في باقات.

التركيب: عفص، راتنج، عنصر مرّ، أوكيبوزيد (نوع من الغلوكوسيد).

الخصائص: مقبّل، منقّ للدم، طارد للبلغم، مدرّ للحليب، هاضوم، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء ـ الشهية ـ التهاب القصبات ـ الحروق ـ التعب ـ الكبد ـ اليرقان ـ الكلية ـ التقرّح.

زهرة الحواشي المائية

Véronique Beccabunga
Véronica Beccabunga L.





الخنازيريات : Scrofulariacées

تتميز هذه النبتة عن مثيلاتها من ذوات الأزهار التي لها أربع تويجيات ـ والتي تنتمي بخاصة إلى فصيلة الصليبيات ـ بضخامة تويجيتها العليا، وصغر تويجيتها السفلى. كما تتميز أيضاً بلون أزهارها الأزرق أو الليلكي الثابت تقريباً.

اسم النبتة يرمز إلى القماش الذي مسحت به القديسة ڤيرونيكة / Sainte Véronique / وجه السيد المسيح طيلة فترة آلامه، والذي ارتسمت عليه ملامح وجه بشري. وهكذا، يستطيع من يستغرق قليلاً في خياله، أن يرى في تويج زهرة الحواشي المتفتح، ملامح شكل بشري.

تنمو النبتة في السواقي، ومجاري المياه الخفيفة، سيقانها تكون ممدّدة في البداية، ثم تنتصب بعد ذلك.

إنها منقيّة للدم، ويمكن أن تؤكل بدلاً من الحُرف / Cresson /، حيث أن طعم أوراقها قريب من طعمه. وتناولها يتم على شكل سلطة، سواء لوحدها، أو ممزوجة مع الحُرف والفرفحين.

وهناك نبتة مائية أخرى لها خصائص زهرة الحواشي نفسها، لكنها أطول منها قامة، وأوراقها مسننة أكثر، إنها نبتة حبق الماء / Veronica anagallis L. /.

موطنه: الينابيع والسواقي والمستنقعات حتى ارتفاع ٢٤٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٦٠ سم. معمّر. السيقان متمدّدة ومجذارية Radicantes[1]، ثم منتصبة، جرداء، اسطوانية، غير جوفاء، قليلة الفروع، الأوراق متقابلة، جرداء، لها سويق صغير، نصلها لحمي، محزّزة بخيوط دقيقة، قسمها الأعلى مستدير. الأزهار زرقاء شاحبة (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، تتجمّع في عناقيد صغيرة رخوة، تخرج من إبط الأوراق العلوية، تويجها قصير، لها ٤ فصوص غير متساوية، يتشكل الفصل العلوي من التحام تويجيتين، والفصل السفلي أصغر من الفصّين الجانبيين، ولها سداتين اثنتين. العليبة (الثمرة) قصيرة، جرداء، مقوّرة.

الأجزاء المستعملة: الساق والأطراف المزهرة، الأوراق الطازجة أو المجفّفة (تجمع في بداية الإزهار). يتم التجفيف في الظل.

التركيب: عفص، غلوكوسيد (اوكيبوزيد Aucuboside).

الخصائص: منقّ للدم، منظّف للجروح والقروح، مدرّ للبول، مصرّف، منبّه.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: القوباء ـ البواسير ـ التبقّع ـ التقرّح.

(١) مجذارية: سيقانها تُخرج جذوراً هوائية تتدلى حتى التربة.



زهرة الربيع

Pâquerette
Bellis perennis L.

البلّيس ـ زهر اللؤلؤ، عين البقرة، شاش القاضي (الشام)، مارغريت صغيرة

المركبات Composées

زهرة صغيرة نجدها في المراعي على مختلف الارتفاعات، تظهر مع إطلالة عيد الفصح سابقة بذلك غيرها من النباتات. وعلى الرغم من حجمها الصغير ومظهرها الهش، فهي قادرة على تحمل أقسى درجات البرودة حتى ١٧ درجة مئوية تحت الصفر. في الليل وعندما تكون السماء ممطرة، تنحني نحو الأرض وتطبق زهرتها، وفي النهار تتابع مسير الشمس عارضة عليها رؤيساتها الجميلة البيضاء وقلبها الأصفر.

اسمها العلمي Bellis أي جميلة وأنيقة و perennis أي معمرة.

فضائلها العلاجية عرفت منذ عصر النهضة. حوربت في ألمانيا منذ القرن الثامن عشر وقضي عليها لأنها اتهمت خطأ بأنها تسبب الإجهاض. أزهارها وأوراقها الطازجة إذا ما هرست فإنها تخفف آلام الرضات والتواءات المفاصل. الطب النباتي يستخلص اليوم من أجزائها المزهرة محلول ذو خواص منشطة للأوعية الدموية. ويعالج كسل الكبد بمزيج من زهرة الربيع والطرخشقون وبقلة الملك. وإذا شرب شاي زهرة الربيع ٣ مرات في اليوم بين وجبات الطعام، فإنه يفيد كثيراً الأولاد النحيفين.



موطنه: الغابات، المساحات الخضراء، المنحدرات حتى ارتفاع ٢٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤ ملم و ٢٠ سنتم. نبات معمر. الساق تحت أرضي. الأوراق على شكل دوارة قاعدية، سويقية، عريضة، مقعرة، مسننة قليلاً وبشكل متباعد، مغطاة بشعيرات قصيرة، فيها عرق واحد ظاهر. الأزهار صفراء وبيضاء وردية (طوال السنة)، في رؤيسات منفصلة، متحدة التويجيات، الأزهار الأنبوبية الصفراء تقوم على كرسي مخروطي، محاطة بلسينات بيضاء أطرافها موشاة باللون الوردي، القناب والقنابات منفرجة على صفين. الأخين (الثمرة) بيضوي وجاف، هامشي، بدون قنزعة، أخينات الأطراف موبرة قليلاً. الأرومة مبتورة، معمرة، فيها عدة فسيلات. الطعم حلو أولاً ثم مر. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الإزهار (طوال السنة)، التجفيف في الظل.

التركيب: صابونين، زيت عطري، عفص، لعاب النبات، عنصر مر، حوامض عضوية، راتنج.

الخصائص: مضاد للالتهابات، منق للدم، مدر للبول، طارد للبلغم، معرق، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب الحنجرة والحلق)، التهاب القصبة، التواء المفصل، الدمل، ارتفاع ضغط الدم، اليرقان، الوذمة، الجرح، الكلى، البقع.



زهرة الربيع المرجية

Primevère officinale
Primula veris L.

الربيعيات : **Primulacées**

منذ أن اعتبرتها القديسة هيلدغارد، في القرن الثاني عشر، بمثابة علاج لمرض السويداء، أصبحت وكأنها مفتاح أبواب الفردوس. وهي من أوائل الأزهار الربيعية. يعرفها أهل المدن لملاحتها، كما تعرفها ربات البيوت بسبب أزهارها المجففة التي يمكن أن يصنع منها مشرب ساخن له نكهة فريدة، وخال من المواد المنبّهة، كما تستعمل لتعطير المشروبات الروحية؛ وإذا ما غُلّفت بالسكر أعطت ملبّساً لذيذاً.

هناك نبتة شبيهة بها، وهي نبتة زهرة الربيع المرتفعة/ Primula elatior Jacq /، تعيش في الأمكنة ذاتها تقريباً، وهي رغم تسميتها، لا تتجاوز قامتها ارتفاع مثيلتها.

وهي تتميز بتويجاتها الكبيرة والمسطّحة، وبكأسها الثنائي اللون، فهو أخضر فاتح عند الشقوق، غامق عند الرؤوس، وبأوراقها الخضراء من الأعلى ومن الأسفل، وبخلوها التام من العطر.

إضافة إلى ذلك، هناك أنواع مجلوبة من زهرة الربيع، تزرع في الحدائق لجمالها، يجب تمييزها عن زهرة الربيع الطبية، لأن لا خصائص مفيدة فيها، كما أنها تشبه نبتة القُرّاص المغطاة بشعيرات غُدّية فهي تحدث عند لمسها طفحاً جلدياً من نوع الشري.



موطنه: نادر الوجود على ساحل المتوسط، في بقية المناطق حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٨ ـ ٣٠ سم. نبات معمّر. الشمراخ مزهر. الأوراق على شكل باقة، بيضوية، خضراء، تميل إلى اللون البني من الأسفل، منقّشة، معرَّقة، سويقية، الأزهار لونها أصفر فاقع (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، متجمعة على شكل خيمة وحيدة، فوق زند جذري أجرد، كأسها منتفخ له ٥ زوايا و ٥ فصوص، تويجها صغير، مقعّر، له ٥ تويجيات صفراء موشاة بلون برتقالي، حامل سمة إما أن يكون طويلاً وله ٥ أسدية قصيرة، وإما أن يكون قصيراً وله ٥ أسدية طويلة. المبيض حر. العُليبة (الثمرة) منتصبة، بيضوية، متضمنة في الكأس وتتفتح بواسطة ١٠ أسنان، فيها عدد كبير من البذور. الجذمور سميك. الرائحة لذيذة، الجذر له رائحة الأنيسون. الطعم طيّب.

الأجزاء المستعملة: الأزهار مع الكأس (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، الأوراق، الجذر، الجذمور (شتاء). التجفيف في الظل أو في الفرن.

التركيب: صبغيات فلافونية، ايتيروزيدات، انزيمات، فيتامين ج، صابونينات، أملاح معدنية.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهدىء، مدرّ للبول، طارد للبلغم، مقاوم للحمى.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التهاب القصبات ـ وجع الرأس ـ المغص ـ الرضّة ـ الشهاق ـ عسر الهضم ـ داء المفاصل ـ الرشح ـ السعال.



زهرة العطاس

Arnica
Arnica montana L.
العاطوس ـ حشيشة الجروح ـ كينا الفقراء



المركبات ـ Composées

لا نعرف بالضبط مصدر تسمية هذا النبات باسم Arnica. قد يكون الاسم تحويراً للكلمة اليونانية Ptarmica وتعني عَطَّس. لم يكن هذا النبات معروفاً لدى الأقدمين، ما نعرفه هو أن القديس هيلدجارد Hildegarde كان أول من ذكره، ثم عرفنا أن مدرسة ساليرن Salerne قد استعملته. في القرن السادس عشر وصفه ماتيول Mathiole ورسمه ثم توالى الأطباء بعده على وصفه والإشادة بفضائله دون أن ينسوا ذكر أخطاره. في القرن التاسع عشر أطلق البعض على النبات تسمية كينا الفقراء نظراً لقدرته على مقاومة الحمى، بعد ذلك جاء من يعكس التسمية بخبث ويطلق عليه اسم الكينا الفقيرة. وقد تبين اليوم كم هي سامة هذه النبتة، بالنسبة لمعظم الأحشاء وللجهاز العصبي. لذلك يجب عدم استعمالها إلا خارجياً سواء كان ذلك للإنسان أم للحيوان، عدا الحالات التي يصفها فيها الطبيب.

زهرة العطاس نبات معمر يعيش في الجبال لذا كان القرويون يدخنون أوراقه، إذا ما دخن بدل التبغ فإنه يساعد في التخلص من سموم تدخين التبغ.

⊖ يخصص للاستعمال الخارجي فقط عدا الحالات التي يصفه فيها الطبيب.

موطنه: الجبال، الأراضي الحمضية في ارتفاع يترجح ما بين ٦٠٠ و ٢٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. ساقه مزهر ومنتصب، أحادي، مغطس بالزغب، غددي. الأوراق على شكل باقة في أسفله ملتصقة بالأرض، قاسية قليلاً، بيضاوية الشكل، الأوراق الساقية أصغر حجماً وممشوقة. الأزهار صفراء ليمونية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، لها رؤيس كبير واحد، أحياناً نجد إلى جانبه اثنين أصغر منه متقابلين، تنتظم على دائرته من ١٥ إلى ٢٠ زهرة، وفي داخله زهور أنبوبية. الأخين مغطى بالوبر وله قنزعة. الجذمور منحن ولونه أسمر. الرائحة عطرية. الطعم شديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق المجففة، الأزهار (تموز/يوليو) الجذر (أيلول/سبتمبر)، التجفيف يجب أن يتم في الظل وبشكل سريع بوضع الأجزاء في مكان جيد التهوئة.

التركيب: زيت عطري، راتنج (صمغ)، عفص، حامض الماليك، شمع، صمغ، سيليسيوم، ملوِّنات.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، معطِّس، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب)، الشعر، الرضة، التواء المفصل، القُمَّل، التسمم بالتبغ.



الزهرة المدرة

Galéga
Galega officinalis L.
غاليكا



الفراشيات **Papilionacées**

هناك حوالى دزينة من أنواع الغاليكا تنبت في أوروبا وفي الشرق، في المناطق المعتدلة. وحدها الزهرة المدرة تنبت برية. إنها نبات جميل معمر له ساق منتصب وقاس، يؤلف باقات كبيرة نراها في الحقول الظليلة أو في بطون الوهاد الدافئة والرطبة والمحمية. أزهاره تنتظم في عناقيد كبيرة تتلون بالوردي أو البنفسجي أو الأزرق الشاحب، بينما أوراقه صغيرة وكثيرة التقاطيع.

لم يذكر الأقدمون هذا النبات، ويبدو أنه أول ما استعمل في القرن السادس عشر كعلاج للالتهابات المختلفة، ولكنه أهمل بعدها نظراً لنتائجه الهزيلة، أجريت عليه دراسة منهجية في القرن العشرين، بينت تأثيره على الغدد اللبنية وإفراز الحليب إضافة إلى تأثير بزوره كخافضة للسكر. يستعمل اليوم لدر الحليب ولتخفيض كميات السكر عند المصابين بالسكري. إذا استعمل لمدة طويلة فإنه يولد تقززاً تصعب إزالته.

⊖ يجب عدم استعمال أي جزء طازج من النبات، بل يستعمل مجففاً.

موطنه: الأراضي العميقة والرطبة، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم ومتر واحد. نبات معمر. ساقه حشيشي، منتصب، أجرد، أجوف، يقسو في مستوى الأزهار. الأوراق جرداء، ريشية وترية، في كل منها ما بين ١١ - ١٩ وريقة ذات رأس دقيق، وزنمة حرة. مستدقة. الأزهار زرقاوية ونادراً ما تكون بيضاء (حزيران/يونيو - آب/اغسطس)، تنتظم في عناقيد زندية عند إبط الأوراق، الكأس له ٥ أسنان دقيقة، الراية والغاطس أطول من الأجنحة. القرن (الثمرة) محدّب، طوله بين ٢ - ٣ سم، فيه أثلام منحنية، أجرد. الجذمور منتصب. الرائحة عطرية كريهة. الطعم حلو يصبح حريفاً.

الأجزاء المستعملة: النبات المزهر مجففاً، البذور (تموز/يوليو - أيلول/سبتمبر).

التركيب: مشتقات فلافونية، قلوانيات، فيتامين ج.

الخصائص: مدر للبول، خافض للسكر، مدر للحليب، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الارضاع، السكري.



زهرة المساء

Julienne
Hesperis matronalis L.



الصليبيات Crucifères

تنتشر في فرجات الغابات بزهورها البيضاء أو الوردية أو البنفسجية الفاتحة، ناشرة عبيرها عند هبوط المساء. تنبت عند أطراف البساتين وهي سريعة الانتشار ويساعدها في ذلك النحل الذي يرغب رحيقها.

قديماً، تم الخلط بينها وبين المنثور، في القرون الوسطى حدد وصفها بدقة وأُسميت «بنفسجة دمشق».

في القرن التاسع عشر اختبر النباتي كازين Cazin خصائصها العلاجية، وتأكد له أنها مدرة للبول وطاردة للبلغم ومعرقة. يمكن شرب عصيرها مع الحليب، أو تنقع أوراقها بالماء الساخن أو بالنبيذ. كما أن وضع كمادة من أوراقها المسحوقة على الخراج يساعد في إنضاجه، ولا بد من الإشارة إلى أن فاعليتها لا تظهر إلا إذا كانت طازجة.

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، ينبت في الأراضي الكلسية، السياجات، الدغول، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر أو يعيش لسنتين. الساق مُنتصب، مستقيم، اسطواني، متفرع نحو الأعلى، الأوراق أحادية، كاملة، سنانية أو متطاولة، مسننة، كثيرة الوبر، خشنة، لها سويقات قصيرة. الأزهار بيضاء ـ وردية، أرجوانية أو بنفسجية (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، تنتظم في عثاكيل عريضة، لها ٤ كأسيات، و ٤ تويجيات على شكل صليب، و ٦ أسدية، وسمة مشطورة إلى جزئين. الخردلية (الثمرة) طويلة، منتصبة، محدّبة، جرداء أو مخملية، تنفتح بمصراعين، تضم صفاً واحداً من البذور. الرائحة لذيذة وخاصة عند المساء، الطعم حرّيف.

الأجزاء المستعملة: القسم الهوائي من النبات طازجاً (عند الإزهار).

التركيب: زيت دهني، فيتامين ج (C).

الخصائص: مدر للبول، طارد للبلغم، معرّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الخراج، النقرس، رمال وحصى الكلى، الجلد.



الزوفا اليابس

hysope
Hyssopus officinalis L.
أشنان داود ـ خَسْل

الشفويات Labiées

يرد ذكر هذا النبات في معظم الكتب الطبية القديمة منها والحديثة. أعجب به الملك سليمان وقدَّر فوائده، ولكننا لا نعرف إذا كان قد أعجب بالنبات نفسه الذي نتكلم عنه هنا.



نبات جميل، ينمو على شكل ضمم في الحفر وقرب الجدران القديمة حيث ينشر عطره ويجذب إليه الكثير من النحل، وهو يفضل المناطق المشمسة.

وهو كالأفسنتين نبات متعدد الفوائد، خيِّر، ومضر في الوقت نفسه إلى درجة الخطورة، إنه واحد من «النباتات الساحرة».

من العلاجات الشعبية الأكثر شيوعاً، استعماله لمعالجة الربو، والعيون المنتفخة أثر تعرضها لضربة. في التجميل يحضر منه سائلاً للمحافظة على جمال العيون ولتنشيط بشرة الوجه. وهو يمزج مع ١٧ نباتاً آخر، ليحضر منه الشاي السويسري.

⊖ يفضل عدم استعماله من قبل العصبيين.

موطنه: الأراضي الكلسية، الجدران والمناطق الحارة. حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب. متفرع، الأوراق، صغيرة، كاملة، لها عرق بارز. الأزهار زرقاء بنفسجية قاتمة (حزيران/يونيو ـ أيلول/ سبتمبر) على شكل سنبلة مورقة وحيدة الجانب، الكأس له ٥ أسنان، التويج له ٥ فصوص، ولها ٤ أسدية بنفسجية مثلّمة. الأخين (الثمرة) رباعية، تضم بذرة سوداء واحدة، خشنة. الأرومة خشبية. الرائحة قوية، عطرية، الطعم خفيف المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق منقاة (عند الإزهرار)، التجفيف ببطء في الظل. الحفظ في أكياس ورقية توضع في أوعية.

التركيب: زيت عطري، غلوكوزيد، عفص، كولين.

الخصائص: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، دافع للريح، منق للدم، مصرّف، منبه، هاضوم، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الربو، التهاب القصبات، الرضة، علاج الربيع، الهضم، البحة، الحبط (انتفاخ البطن)، الجلد، السعال، العيون.



الزيزفون

Tilleul
Tilia cordata Mill
زيتون عطري - خلاف

الزيزفونيات : Tiliacées

شجرة مقدسة لدى الحضارات الجرمانية القديمة، ولا يضارعها في امتداد حياتها إلا القليل من الأشجار. وهي، كشجرة السنديان، مثقلة بالتاريخ والأساطير. فقد لعبت لدى سيغفريد/ Siegfried/ (بطل الأسطورة الألماني)، دور الشؤم الذي لعبته والدة أخيل/ Achille/ عندما وضعت يدها على عَقِب ابنها. إذ تقول أسطورة سيغفريد أنه قُتل نتيجة جرح في لوح عظم كتفه، وهو المكان الذي كان قد التصقت به ورقة صغيرة من الزيزفون أثناء استحمامه.

وهي تشبه شجرة الدردار في وقارها واحترامها في الأرياف، حيث تزرع على جوانب ممرات المتنزهات والجنائن العامة، وكانت برلين، حتى الحرب العالمية الثانية، تفخر بأن لديها منطقة تمتد مسافة كيلومتر، مزروعة بأربعة صفوف من هذه الشجرة، فسميّت المنطقة «تحت أشجار الزيزفون».

إنها من بين الأشجار الأكثر طلباً من قبل بائعي الأعشاب، غير أنه يجب التسلق عالياً للوصول إلى أزهاره النّفاذة الرائحة، الساحرة المنظر، والتي تستهوي الأذواق.

أزهار شجرة الزيزفون العريضة الأوراق : /Tilia platyphyllos Scop/ لها نفس الاستعمالات، وهذا النوع الشبيه يسمى عادة «زيزفون الصيف» لأن إزهاره يتقدم عن الزيزفون العادي بخمسة عشر يوماً.



موطنه: كل المناطق حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته: الإرتفاع ما بين ١٥ - ٤٠ م. شجرة. الجذع مستقيم، قشرته ملساء ثم مشقّقة بعد عشرين عاماً. الأوراق متقابلة، سويقية، تامة، على شكل قلب، وهي مسننة. جرداء من الأسفل، ذات لون أخضر مزرقّ. البراعم جرداء، لها حرشفان اثنان. الأزهار بيضاء (حزيران/يونيو - تموز/يوليو)، عابرة، عددها بين ٥ - ١٠ على كل زند مشترك، مشدود إلى وسط قنابة، ولها ٥ كأسيات، و ٥ تويجيات، وكثير من الأسدية: الثمار كروية، لها ٤ أو ٥ أضلاع ناتئة قليلاً. الرائحة طيّبة، والطعم لزج.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة الفتيّة مع القنابات (حزيران/يونيو - تموز/يوليو)، القشرة، النسغ، الخشب. يتم تجفيف أجزائها المستعملة في الظل، وحفظها بعيداً عن النور والهواء.

التركيب: زيت عطري، موسيلاج، عفص، مواد فلاڤونية، مانغانيز.

الخصائص: مضاد للتشنج، منشّط لإفراز الصفراء، مليّن، منوِّم، مهدِّىء، معرِّق.

راجع: البول الزلالي - القلق - الاستحمام - وجع الرأس - الاختلاج - الغدة الوردية - المعدة - الكبد - النقرس - عسر الهضم - القطان - الكريزة العصبية - تشنج الأعصاب - الجلد - داء المفاصل - التجعد - النوم - التبقع - العيون.

الزان

Hêtre
Fagus silvatica L.



الزان، المرّان، عيش السواح
البلوطيات (القمعيات) Fagacées

ظهر الزان في العصر الثالث لتكون الأرض مع برودة الطقس وتكون الرطوبة. يعيش في المناطق المعتدلة الرطبة وفي نصف الكرة الأرضية الشمالي، إذ أنه يعشق المطر والضباب. في الجبال ينبت إلى جانب الصنوبريات ويفوقها علواً، فيؤلف أجمات تتلاعب بها الرياح. غاباته كثيفة، وأشجاره معمرة قد تعيش ثلاثة قرون، تتدلى أوراقها على شكل قبب بيضوية كثيفة، فتعطي ظلالاً وارفة منعشة طالما تغنى بها الشعراء (فيرجيل مثلاً)، ولكن هذه الظلال تقضي على كل الأعشاب التي تكون قد نمت، قبل أن تصبح كثيفة في الربيع.



⊖ اكل كمية كبيرة من الثمار مضر. يجب عدم إطعام الأحصنة بقايا الثمار بعد استخراج زيتها.

موطنه: لا ينمو في المناطق المتوسطية. الأراضي الرطبة، والعميقة، حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٥ و ٤٠ متراً. شجرة. الجذع طويل، اسطواني حتى ارتفاع ٢٠ م قبل أن يبدأ بالتفرع، القشرة ملساء، خضراء قاتمة وهي فتية ثم تصبح رمادية. الأوراق خضراء فاتحة، شاحبة من الجهة السفلى، لماعة، كاملة، بيضوية مستدقة الطرف، عروقها متوازية، وأطرافها متماوجة وتغطيها شعيرات ناعمة. القدد (الأزهار) بيضاء اللون (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، وحيدة المسكن، في كبيبات زندية، الأنثوية منها منتصبة لها ٢ ـ ٣ زهرات قائمة في قناب واحد، المبيض (حقة الزهور) فيه ٣ مقصورات. الثمار مثلثة الزوايا، زيتية، سمراء، ٢ أو ٣ منها تقوم في كؤيس واحد صلب له أشواك رخوة.

الأجزاء المستعملة: لحاء (قشور الفروع الصغيرة التي لا يتجاوز عمرها ٣ سنوات (شباط/فبراير)، الخشب.

التركيب: عفص (اللحاء)، كريوزوت[1] (الخشب).

الخصائص: مطهر، فاتح للشهية، قابض، مقاوم للحمى.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الفم، التطهير، الحمى، الرئة.

(١) Créosote: سائل زيتي يستخدم لصيانة الخشب ومعالجة السعال.



السحلب الذكري

Orchis mâle
Orchis mascula L.

سحلب (مصر وسوريا)، خصى الكلب، قاتل أخيه، ذو الثلاث ورقات، عرق انطراب (مصر)، ساطوريون



السحلبيات Orchidacées

تعتبر الفصيلة السحلبية من أوسع فصائل المملكة النباتية انتشاراً، ويعتبر السحلب بأنواعه المتعددة واحداً من نباتات هذه الفصيلة. وإذا كان من الصعب تمييز أنواع السحلب بعضها عن بعض، فإنه من السهل التعرف إلى النوع، فهو يتميز بأزهار غير منتظمة، متناظرة تبعاً لمسطح عامودي: ٣ كأسيات ملونة، ٣ تويجيات اثنتان أفقيتان والثالثة كبيرة الحجم هي الشُرَيْفَة لها ٣ فصوص واحد منها ينتهي بمهماز.

للسحلب الذكري درنتين أرضيتين ضخمتين ليستا متشعبتين وليستا راحيتين، من هنا جاءت تسميتها Orchis أي الخصية. أوراق القاعدة غالباً ما تكون موشاة بالبني الأحمر، أما أوراق الساق فهي صغيرة وتستحيل إلى أغماد.

منذ زمن بعيد استخرج من درنات السحلب على أنواعه طحين مغذ هو «السحلب» شاع في الشرق حيث كان يباع بسعر باهظ. في الواقع إن السحلب لا يمتلك قيمة غذائية أكثر من النشاء المستخرج من البطاطا. والسحلب إلى ذلك نبات منعش يحضر منه في الشرق شراب لذيذ.

⊖ من الضروري حماية هذا النبات لأنه نادر وبطيء النمو وسريع العطب عند القلع.

موطنه: الغابات، المراعي، المروج، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٢٥ سنتم. نبات معمر. الساق كثيف وغني بالعصارة (تار)، على شكل شمراخ زهري. الأوراق كلها قاعدية منتصبة، متطاولة، غالباً ما تكون موشاة بالبني الأحمر، فيها عروق متوازية. الأزهار أرجوانية أو بنفسجية (أيار/مايو - حزيران/يونيو)، تنتظم في سنبلة اسطوانية، قناباتها بنفسجية، لها ٣ كأسيات ممدودة، ملونة، ومهماز طويل، منتصب، الشُرَيفة موشاة بالأرجواني، ولها ٣ فصوص، الطلع تحتويه كتلتين هما كيسي الطلع. الدرنات مزدوجة، بيضوية، سمراء اللون، الرائحة لذيذة، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الدرنات (بعد تفتح الأزهار)، لا يختار منها إلا الدرنات الممتلئة، تغطس في ماء حار، تقشر، تجفف في الشمس أو في فرن.

التركيب: لعاب النبات، نشاء، بروتيدات، دهنيات، أملاح معدنية، كومارين.

الخصائص: مضاد للإسهال، مليّن، منعش.

الاستعمال: داخلي.

راجع: النقاهة، التعب، العجز الجنسي.



السرخس الذكر

Fougère mâle
Dryopteris Filix - mas (L) Schott
شُرُد ـ خنشار (الشام)



السرخسيات **Polypodiacées**

السرخس الذكر، نبات جميل. وصفه بأنه ذكر لا يعني أنه ينتمي إلى جنس الذكور، تماماً كالسرخس الأنثى الذي لا ينتمي هو الآخر إلى جنس الإناث. والتسمية إنما تطلق عليهما نتيجة لشكل مقاليعهما. فمقاليع الأول قوية ومنتصبة، بينما مقاليع الثاني ناعمة ودقيقة. دورة التكاثر تتم عند الجنسين في مرحلتين، وهو أمر تشترك فيه كل أنواع السرخس. في الربيع، تظهر براعم السرخس الذكر طرية ومعقوفة الأطراف على شكل قوس، بعد مضي عدة أسابيع تتحول إلى حزمة متراصة من الأوراق. تحت كل واحدة من تخريمات الأوراق الكثيرة نلاحظ صفوفاً متوازية من البقع المزرقة اللون الناتئة، هذه البقع هي أكياس البوغ التي تؤمن تكاثر النبات.

في الصيف تتفلع أغشيتها، وتنتشر آلاف حبيبات البوغ على الأرض، فإذا ما صادفت شروطاً ملائمة للنمو، أفرخت شتيلات جديدة قادرة على أن تستحيل نباتات كاملة.

تستعمل الجذامير، منذ القدم، لخواصها المضادة للطفيليات، فهي تحوي مواد تسمم وتشل حركة التينيا (الدودة الوحيدة).

⊖ يجب عدم وصفه كدواء للأطفال، كما يجب مراعاة المقادير المحددة، ويجب أيضاً عدم تناول الكحول أثناء تعاطيه.

موطنه: الغابات حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠٠ و ١٤٠ سنتم. نبات معمر. مقاليعه (أوراقه) طويلة، قد تصل إلى أكثر من متر، على شكل حزمة، تكون أطرافها وهي صغيرة مقوسة كطرف العكاز، مقسمة مرتين إلى وريقات صغيرة مستديرة الأطراف مسننة قليلاً، سنانية، تنتهي برأس. الصرّة (الثمرة) (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) على الوجه السفلي للورقة، منتظمة في صفين، قرب العرق. الأرومة، جذمور لونه بني من الخارج وأبيض من الداخل، أفقية، غليظة، تحمل جذوراً سوداء. الرائحة خاصة.

الأجزاء المستعملة: الجذمور، الأوراق (كل السنة للاستعمال المباشر، وفي الخريف للحفظ)، التنظيف بدون ماء، التجفيف في الظل في مجرى هوائي.

التركيب: فيليسين.

الخصائص: مضاد للطفيليات، منظف، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: النقرس، الطفيليات، الرجل، الجرح، الروماتيزم (داء المفاصل).



السرخس الملكي

Osmonde royale
Osmunda regalis L.
السرخس المزهر



السرخسيات الملكية **Osmondacées**

إضافة إلى كونه يمتاز عن بقية أنواع السرخس بأنه يحمل أزهاراً، فهو يستحق تسمية الملكي وذلك لجمال نبتته.

تزرع أرومته أفقياً، فينبت منها كل سنة، في فصل الربيع، حزمة من الأقواس الشاحبة، القطنية والهشة كأنها خيوط زجاجية. شيئاً فشيئاً تبدأ هذه الأقواس بالاستقامة وقليلاً قليلاً يأخذ بعضها بالارتفاع ليتعدى طوله المتران، بينما ينحني البعض الآخر مرتخياً نحو الأرض. عند نهاية فترة النمو، نتفاجأ بظهور سنابل سمراء وردية كبيرة عند أطراف بعض الفروع، نعتقد أنها أزهاراً ولكنها في الحقيقة أوراقاً مخصبة، فهي مغطاة بأكياس البوغ التي ما إن تبلغ حتى تتفتح بمصراعين تاركة حبيبات البوغ تتساقط.

جذمور السرخس الملكي قابض، مدر للبول، مفرّغ، وشاف للجروح. في الأرياف، يصنع من الأوراق الزهرية فراش طري مفيد للأولاد هزيلي البنية وللمصابين بالروماتيزم.

موطنه: الأراضي الموحلة وأماكن تجميع الزبل، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ٢٠٠ سنتم. نبات معمر. الساق تحت أرضي. المقاليع ملتفة على شكل قوس، قوية، خضراء، محمرة، ثم منتصبة، ممدودة، خضراء، في باقات، السويق صلب، النصل أجرد، تنقسم مرتين إلى وريقات دقيقة التسنين، متقابلة تقريباً، منفرجة في رأسها، مبتورة أفقياً أو أذينية عند القاعدة، السويقات الثانوية لها مقاليع مخصبة تتميز بأن لها رأس فيه عثكول طويل أسمر مغطى بأكياس بوغ دائرية ورباعية الوجوه، تتفتح بمصراعين متساويين، حبوب البوغ دائرية. الجذمور مائل، سميك، ضخم الحجم، له جذور.

الأجزاء المستعملة: الجذمور، الأوراق، تجمع عند نهاية الصيف، تغسل، تجفف بسرعة في فرن، وتحفظ بمعزل عن الهواء.

التركيب: عفص.

الخصائص: قابض، مدر للبول، مفرغ، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: البوال، رمال وحصى الكلى، الجرح، الكساح، داء المفاصل (الروماتيزم).



السرة الصخرية

Nombril de - Vénus
Umbilicus rupestris (Salisbury) Dandy
قوطيليدون، آذان القسيس ـ سرة الأرض



المخلّدات Crassulacées

نبـات غـريب ينمـو على الجدران القـديمـة وفي المنحدرات الرملية المشمسة حيث ينمو بكثافة.

اسمه العلمي Umbilicus أو السرة أطلق عليـه بسبب شكل أوراقه الخاص إذ تنطلق كلها من القاعدة، ويتصل سويقه بـالنصل من وسط وجههـا السفلي. وهكذا تبـدو الأوراق غـائرة على شكـل فوهـة بركـان، من هنـا جـاء تشبيهها بالسرة.

الساق مستقيم، تزينه على امتداد طوله الأزهار والأزرار المتـدلية فتؤلف عنقـوداً طويـلاً لونـه أبيض ضـارب إلى الصفـرة. الأزهار التي على أبـواب التفتح تكـون أفقيـة تتدلى بعد ذلـك نحو الأرض، يتكـاثر النبـات عن طريق براعم جذره المتدرن أكثر مما يتكاثر عن طريق البذور.

استعمـل قديمـاً كمدر للبـول، واستعمـل في القـرن التاسع عشر، كما تذهب بعض الروايات، كعلاج فعـال لبعض حالات الصرع التي لم تنفع فيها بقية الأدوية. لا يستعمل اليوم إلا في حالات قليلة وفي وصفات خارجية.

موطنه: الجـدران القديمـة، المنحدرات الجـافة، الصخـور الظليلة، حتى ارتفاع ٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه مـا بين ١٥ و ٥٠ سنتم. نبات معمـر، كثيف الورق، الشمراخ مغطى بالزهر دون أوراق تقـريباً. الأوراق عنـد القـاعدة اللحميـة لها سـويقات طـويلة، وهي تـرسيـة الشكـل، مستديرة، غائرة، وسطها على شكل فوهة بركان. الأزهار بيضـاء سكرية أو حمراوية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، متـدلية، لهـا زنود قصيرة، تنتظم في سنبلة طرفية طويلة، التويج على شكل أنبوب متطاول له ٥ أسنان، لها ١٠ أسدية، الأرومة سميكة، على شكل درنات تؤمن تكاثر النبات من خلال البراعم التي تطلقها. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الطازجة، العصارة.

التركيب: أملاح معـدنية وبخـاصة الكـالسيوم، البـوتاسيـوم والسيليسيوم، حديد، عفص، تريميتيلامين.

الخصائص: منظف، ملين، مصرف.

الاستعمال: خارجي.

راجع: التكلكل، الجرح، التقرح.



السفندوليون

Berce
Heracleum Sphondylium L.

دُلدُع ـ عشبة الشيطان ـ كُلَخ دلبي ـ غيطل ـ رجل الدب ـ سيسارون بري



Ombellifères ـ الخيميات

نبات له أسماء كثيرة، كل منها يشير إلى جانب منه. فاسم النوع اللاتيني يربطه باسم هرقل Hercule للدلالة على صلابته وعظم ساقه وأوراقه. أما اسم الجنس سفنديلون Sphondylium فهو مشتق من كلمة يونانية تعني فقرة للدلالة على أن ساقه له صلابة العمود الفقري. وأحد أسمائه الشائعة «رِجل الدب» مصدره اسم لاتيني branca ursina للتذكير بشكل أوراقه التي تشبه قدم الدب. أما الاسم الفرنسي Berce فأصله بولوني Bartszez ومعناه الشراب الحامض aigre، وذلك لأن البولونيين والسيبيريين كانوا يصنعون منه شراباً هو نصف بيرة ونصف حساء وذلك بغليه وتخمير أوراقه وبذوره. قلّ استعماله في فرنسا اليوم، ولكنه كان شائعاً في عصر النهضة «لطرد الديدان من الدماغ»، وهو ما زال يستعمل بكثرة في البلاد السكندينافية. في العام ١٩٢٦ اكتشف لولكيرك H. Leclerc خواصه المثيرة. ويجدر التنبيه إلى ضرورة تجنب الوبر الشائك حول ساقه لأنه يسبب الحساسية الجلدية عند بعض الأشخاص.

⊖ تجنب التعرض للشمس بعد استهلاك هذا النبات.

موطنه: الحقول والمراعي والغابات الرطبة حتى ارتفاع ١٧٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين نصف متر ومتر ونصف. نبات معمر. ساقه منتصب، صلب، محزز، أجوف، مغطى بالوبر. أوراقه خضراء رمادية، كبيرة الحجم، تتألف الواحدة منها من عدة فصوص غير متساوية، ولها أغماد مستديرة. أزهاره بيضاء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، تنتظم في خيمات من ١٢ إلى ٤٠ شعاعاً، قُناباتها وقُنيباتها صغيرة، تويجياتها عند أطراف الخييمات تصبح أكبر حجماً. الأخين (الثمرة) مسطح، مقوّر في اعلاه. رائحته تشبه رائحة النمل عند هرسه. رائحته حريفة، حادة ومثيرة.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق، الثمار، التجفيف في الشمس.

التركيب: فوكوكومارين، زيت عطري.

الخصائص: مثير للشهوة، مهضم، مطمّث، خافض للضغط، منبه.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الوهن، الهضم، البرودة الجنسية، ارتفاع ضغط الدم، العجز الجنسي، الحيض.



السكسب الأوروبي

Sanicle d'Europe
Sanicule europaea L.



الخيميات : Ombellifères

سميّت بعشبة «القديس لوران»، بسبب خصائصها اللائمة للجروح، وقدَّرتها مدرسة «ساليرن» الطبية. اسمها مشتق في اللاتينية من كلمة/ Sanare / وتعني شفى، وهي قد تكون فعلاً نافعة، رغم ذلك فهناك الكثيرون ممن يفضلون عليها الغافث أو عصا الراعي العصافيري. ومع ذلك علينا أن نهتم بها.

تنمو في ظلال الغابات الباردة، تحت الأشجار الكثيرة الأوراق، ولا سيما أشجار الزان. ويحمل ساقها الأخضر عند قاعدته أوراقاً. راحيَّة عريضة، منتظمة على شكل باقة. أما أوراق الساق العلوية فصغيرة ولازندية. تبقى هذه الأوراق خضراء طيلة السنة، ويمكن قطافها في جميع الفصول. ويمكن هرسها طازجة ووضعها فوق الرضوض والأورام الدموية، حيث تساعد على شفائها، كما أن نقيعها يفيد في غسل الجروح، فيعجّل في التئامها دون أن تتقيَّح. ثم إن سلقها مع الحليب، المحلّى بالعسل، يوفر غرغرة ممتازة لمعالجة الذباح، ولكن علينا عدم ابتلاع هذا الشراب.

موطنه: الغابات الظليلة ذات الأشجار الكثيفة الأوراق حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٢٠ - ٥٠ سم. نبات معمّر. الساق منتصب، أجرد، دقيق، وحيد. الأوراق لونها أخضر غامق، لامعة، راحيّة - مقطّعة، كلها تقريباً في القاعدة، لها سويق طويل، الساقية منها لازندية تقريباً. الأزهار لونها أبيض وردي (أيار/مايو - تموز/يوليو)، صغيرة، لازندية، على شكل رؤيسات متجمعة في خيم لها ٣ أو ٥ أشعة غير متساوية، ولها ٥ تويجيات منحنية نحو المركز، خنثى، لازندية في المركز، أما الطرفية فلها أسدية. الأخين (الثمرة) مزدوج، كروي مغطى بإبر معقوفة. الجذمور بني يحمل جذوراً كثيرة العقد، ليفية. الرائحة قوية. الطعم مرّ، قابض.

الأجزاء المستعملة: الجذر (الخريف)، النبتة كلها (أيار/مايو - تموز/يوليو)، العصير. التجفيف يتم في الهواء، وفي الظل.

التركيب: صابونين، عفص، زيت عطري، مادة مرّة.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، منظّف، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الذُباح - الرضّة - الإسهال - الثر الأبيض - الجرح.



السمارة

Sisymbre officinal
Sisymbrium officinale L.
فجل الجمال ـ قفط بري ـ تودكري ـ قصيّصة



الصليبيات : **Crucifères**

تمت معرفة هذه النبتة بدقة ابتداءً من القرن السادس عشر، رغم أن ذكرها واستعمالها يعودان إلى العصور القديمة. وفي القرن السابع عشر أشار راسين/ Racine/ على زميله بوالو باستعمالها، لأن هذا الأخير كان يشكو من بحّة في صوته. أصبحت بعدها عشبة المغنّين والمنشدين والممثلين. ويعود تأثيرها على الصوت إلى وجود مركبات كبريتية فيها؛ والكبريت علاج طالما لجأ الطب التقليدي إليه، ويتم وصف المعالجة بالمياه المعدنية الغنيّة بالكبريت لمكافحة التهابات المجاري التنفسية العليا.

ينصح باستعمال نبتة السَّمارة طازجة، غير أن تجفيفها لا يعني عدم فعاليتها، إن طعمها ليس محبباً، ولذا يفضل إضافة السوس، أو العسل المعطّر إليها.

موطنه: الدروب، والخرائب حتى ارتفاع ١٧٠٠ م.

صفاته: يتراوح ارتفاعه بين ٣٠ ـ ٦٠ سم. نبات سنوي، الساق صلب، منتصب، وَبِر، له فروع عامودية. الأوراق السفلية سويقية، كثيرة التخاريم، لها فصوص مسنّنة، تشبه أسنان المنشار، آخرها أكبر حجماً، الأزهار ذات لون أصفر شاحب (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة الحجم، متجمعة على شكل عناقيد، لها ٤ كأسيات و ٤ تويجيات، و ٦ أسدية، خردليتها (الثمرة) قصيرة. منتصبة، لها مصراعان ثلاثيا العروق، يحتوي كل منهما على صف من البذور. الجذر صلب، أبيض اللون. الرائحة معدومة، الطعم لاذع، وحرّيف.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق الطازجة، العصير الطازج (تموز/يوليو ـ آب/أغسطس). (يجب أن تجفف بعناية، وأن تحفظ بمعزل عن الهواء، والنور، والرطوبة).

التركيب: مشتقات الكبريت، كاردينوليد Cardénolides في البذور.

الخصائص: مضاد لداء الحفر، مهدّىء للسعال، مدرّ للبول، طارد للبلغم، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: العُدّ، التهاب القصبات، علاج الربيع، البحّة، التهاب الحنجرة، السعال، الصوت.



السمراء

Brunelle
Brunella vulgaris L.
سنفيتون صغير ـ فحمية ـ حشيشة النجارين

الشفويات Labiées

تحت هذه التسمية نجد عدداً كبيراً من الأنواع التي لا تكاد تختلف عن بعضها البعض والتي تمتلك جميعها الخصائص نفسها. أما هذه السمراء، فهي نبات صغير يترجح ارتفاعه ما بين ١٥ و ٢٥ سنتم.

أزهاره كبيرة شفوية لونها أزرق بنفسجي يعشقه النحل ويجني منه أفضل العسل. غالباً ما يخلط الناس ما بين السمراء ونبات آخر اسمه العُرصُف Bugle، وهو جنس قريب، ولكنه يختلف عنه بسمتين تسهلان أمر التمييز بينهما: العرصف له أزهار تنتظم في دوارات تعلو بعضها البعض، أما أزهار السمراء فتنتظم في عناقيد عند نهاية الساق. وأوراق العرصف تتصل بالساق بالنصل بعد أن يستدق، بينما أوراق السمراء سويقية. أصل الاسم ألماني Braun وقد يكون مشتقاً من لون الكأس الأسمر.

لم يذكر هذا النبات في الكتابات القديمة، عرف قليلاً في العصور الوسطى وذاع صيت خصائصه الطبية في القرن السادس عشر. أجريت عدة محاولات لتدجينه وبخاصة لجعله ينبت في المناطق المرتفعة، وقد أدت التجارب إلى الحصول على أنواع منه متطورة من حيث الزهرة واللون. في بعض البلدان تستعمل براعمه الفتية في إعداد السلطة.



موطنه: الحقول، الغابات، المراعي، المساحات الخضراء، في الأراضي الكلسية والرطبة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين نصف سنتم و ٧٠ سنتم. نبات معمر. قليل الوبر. الساق فريش (نائم) وصاعد. الأوراق بيضاوية سويقية، مسننة قليلاً. الأزهار (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر) لها كأس أسمر فيه شفتان متمايزتان، التويج أزرق بنفسجي، فيها ٤ أسدية تحت الشفة العليا على شكل قبعة، الشفة السفلى فيها ٣ فصوص، تنتظم الأزهار في سنبلة لها عند قاعدتها قنابات عريضة ملاصقة للأوراق العليا. الرائحة عطرية خفيفة جداً.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله عدا الجذور (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر). التجفيف في الظل ويفضل في كهف جيد التهوئة.

التركيب: عفص، قليل من الدهنيات والعطور، عناصر مرة وصمغية (راتنجية).

الخصائص: قابض، لائم للجروح، منظف شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الذباح (التهاب الحنجرة والحلق)، الفم، الإسهال، البواسير، الجرح.



السنا الكاذبة

Bague naudier
Colutea arborescens L.
سنا بري ـ قُلوتة



الفراشيات ـ Papilionacées

من بين ما نستعيده من ذكريات الطفولة، ما كان يفعله الكثيرون منا إذ يفقّعون بأصابعهم قرون السنا الكاذبة المنتفخة والمليئة بالهواء. يستعمل خشبه في الأرياف لصناعة مقابض الأدوات. السنا الكاذبة جنبة تزيينية جميلة بأزهارها الصفراء وبقرونها الخضراء التي تستحيل حمراء عند نضجها، وبأوراقها المركبة، تعشق الأراضي الكلسية والمشمسة، وتنمو على الهضاب.

لم تعرف قديماً ولا في القرون الوسطى على ما يرجح. أول من ذكر فوائدها كان ماثيول Matthiole في العام ١٥٥٤. من الصعب الاستفادة منها لأن الشراب الساخن الذي يمكن أن يصنع من غلي أوراقها وقرونها شديد المرورة إضافة إلى رائحته المثيرة للتقيؤ. ولتجنب ذلك ينصح الأطباء باستعمال خلاصة النبات أو مسحوق بذوره ممزوجاً بالعسل.

⊖يجب عدم استعمال البذور إلا نزولاً عند وصفة الطبيب.

موطنه: الهضاب الكلسية، الغابات المشمسة، حوافي الحقول والبساتين، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر و ٥ أمتار. شجيرة. ساقها مستقيم. الأوراق وترية التركيب، غير لماعة، ذات زنمة. الأزهار صفراء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، على شكل عنقود يضم من زهرتين إلى ٦ زهرات في طرف زند مشترك، الكأس قصير له ٥ أسنان غير متساوية. القرن (الثمرة) على شكل جراب (مثانة)، يمتلىء بالهواء عند نضجه ٢٪ منه غاز الفحم إضافة إلى حبوب ملساء صغيرة. الرائحة تسبب التقيؤ. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، البذور (بناء على وصفة الطبيب).

التركيب: عفص، زيت عطري، حامض كولوتييك، أملاح معدنية، فيتامين ج (C).

الخصائص: مسهل.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الإمساك.



السنبليات

Epiaires

أ ـ سنبليات مائية، قراص البحيرات الميت. **a) Stachis palustris L.**

ب ـ سنبليات الغابات، القراص النتن **b) Stachis silvatica L.**



سطاخس (يونانية) ـ قارَة (= مهدئة)

الشفويات Labiées

اسمه مشتق من شكل ازهراره أصله يوناني Stachus ويعني سنبلة. هناك أصناف عديدة منه، منها ما ينبت قرب التجمعات المائية، والغابات المقطوعة الرطبة مثل «السنبليات المائية» ذات الأزهار الوردية المنقطة بالأبيض، ومنها ما ينبت في الغابات وهي «سنبليات الغابات» أزهارها أرجوانية ولها رائحة البق، وتفضل الأراضي الجافة.

نباتات يغطيها الوبر بكاملها، يبلغ ارتفاعها عادة حوالى المتر، يتفرع بزوايا، وكل فرع يحمل في طرفه سنبلة ناعمة. تأكله الماشية، ويرتاده النحل.

يستعمل في التغذية وبخاصة جذوره اللحمية الشبيهة بالبطاطا اليابانية (Crosnes) كما يستعمل في التداوي، فالسنبليات المائية، كالفراسيون الأسود Ballote، لها خواص مضادة للتشنجات، وهي إلى ذلك مطمّئة يفيد استعمالها أثناء اضطرابات الأياس (سن اليأس).

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، في الأراضي الرطبة، حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. ساقه مورق مشعر (مغطى بالشعر). أوراقه خضراء (أ) عريضة على شكل قلب سويقية. (ب) مسننة، مشعرة، لازندية، السفلى منها لها سويق صغير. الأزهار (أ) وردية باهتة منقطة بالأبيض، (ب) أرجوانية قاتمة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، على شكل سنبلة لها دوارات مورقة، (أ) ٤ ـ ٨ زهرات، (ب) ٣ ـ ٦ زهرات، الكأس موبر، (أ) ٥ أسنان متساوية مدببة، (ب) غددي وله أسنان مثلثة، التويج أطول من الكأس بمرتين، ٤ أسدية. الأخبية بيضاوية، سوداء. الأرومة مدادة، سميكة، الحمية، يخرج منها بتيلات (فسيلات). الرائحة: (أ) لا رائحة (ب) نتنة. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر).

التركيب: زيت طيار.

الخصائص: (أ) مضاد للتشنج، مدر للبول.
(ب) مضاد للتشنج، مطمث، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: طنين الأذن، الأياس (سن اليأس)، الحيض، التشنج.



السنديان

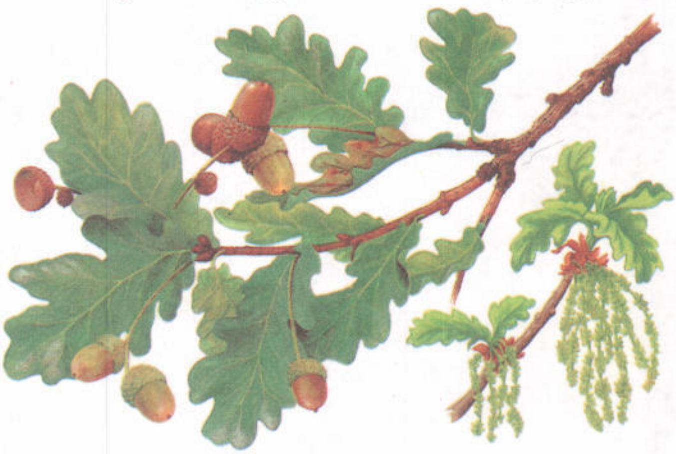
Chênes
Qurcus robur L. (Sensu Lato)
بلوط (سوريا) ـ اللك ـ عِزَر

البلوطيات أو القمعيات Fagacées

طالما خلط علماء النبات بين نوعين مختلفين منه: السنديان الأسود Quercus sessiflora Salisb وأوراقه لماعة وسويقية وبلوطاته تبدو وكأنها ملتصقة بالأغصان، والسنديان الذكر أو السنديان الزندي Quercus pedunculata Ehrh، بلوطاته معلقة بزند طويل، أوراقه غير لماعة وتكاد تكون لازندية، وهو النوع الذي نعرضه هنا.

شجرة معمرة قد تبلغ ٥٠٠ سنة وأحياناً ٢٠٠٠ سنة من العمر. قشرتها قاسية إلى درجة أن الدبق أو الهدّال gui، وهو نبات طفيلي يعيش على مئات الأنواع من الشجر، لا يتمكن من الالتصاق به إلا بشق النفس.

عرفه الأقدمون وحاكوا حوله الكثير من الأساطير، فروعه المورقة كان المواطنون الرومان الجديرون بمواطنيتهم يضعونها أكاليل على رؤوسهم، وكانت قصور العدل تعتبرها شعاراً لها. وحتى مع التقدم الصناعي، ما زال خشبه، لقساوته، يستعمل في المنشآت المعدة لتحمل أضخم الأثقال، كدعائم الجسور وأعمدة السفن.



⊖ تجنب استعمال الأوعية المعدنية. لا تضف إليه ملح المطبخ، ولا تخلطه مع نباتات قلوانية أو مع الطحلب الغضروفي، استعمال القشرة يجب أن يتم بحذر شديد فهو مهيج للأنبوب الهضمي.

موطنه: الهضاب، الغابات، المنحدرات.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٥ و ٤٠ متراً. شجرة. الجذع قصير وثخين. القشرة بنية رمادية تسودّ مع مرور الزمن، شقوق تستحيل إلى قشور مربعة. الأوراق جرداء، خضراء قاتمة لماعة من صفحتها العليا، وفاتحة من صفحتها السفلى، قاسية، بيضاوية، في أطرافها شقوق بيضاوية، تتساقط. الأزهار على شكل قدد (نيسان/ابريل ـ ايار/مايو)، الذكرية منها متجمعة، متدلية، صفراء، رخوة، عند قاعدتها تنمو الفروع الجديدة، أما الأنثوية فهي تتألف من حراشف متلاصقة (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو). البلوطة (الثمرة) بيضاوية تقبع في قمع ذو حراشف. الرائحة تافهة، الطعم مر، قابض.

الأجزاء المستعملة: قشرة الفروع الجديدة (الخريف)، الأوراق (حزيران/يونيو)، البلوطات (الخريف).

التركيب: عفص.

الخصائص: مطهر، قابض، مقاوم للحمى، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: التسمم الكحولي، الذباح (التهاب اللوزتين والحلق)، الحمام، الشعر، الإسهال، التشقق من البرد، الرعاف، اللثة، التشقق، النزيف، البواسير، التسمم، الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل)، التعرق.



السنفيتون

Grande Consoude
Symphytum officinalis L.
سمفوطن ـ أذن الحمار ـ حشيشة الجرح ـ لسان البقرة



الحمحميات Borraginacées

نجده قرب الحفر والسواقي والمستنقعات وفي الأراضي الموحلة، منتصباً بساقه الموبر والبارز التقاطيع.

اسمه Symphytum من أصل يوناني Symphuô ومعناها أضم أو أجمع، الأمر الذي يشير إلى خاصيته التي اشتهر بها منذ ٢٠ قرناً قبل الميلاد في أنه يجمع العظام المكسورة ويسهل التحامها كما أنه يضم شفتي الجرح ويسهل التئامه. في القرن العشرين أكد طبيبين إنجليزيين: ثيثرلي A. W. Thitherley وكوبان N. G. S. Coppin هذه الخاصية عندما تبين لهما وجود مادة ألونتوان Allantoine في جذموره وهي مادة تستعمل طبياً لتسريع التئام الجروح. ويحتوي الجذمور أيضاً على عنصر لزج nucilage مليّن، مفيد في مداواة آلام الحروق والجروح وذلك بوضع كمادة من اللب الطازج عليه أو ضمادة من رشوشه بعد تجفيفه.

موطنه: الأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. ساقه قوي، منتصب، مربع الزوايا، متفرع، أوراقه بيضاوية، قنفاء (ملتصقة بالساق) طولياً، سميكة، مغطاة بوبر خشن، السفلى منها حجمها كبير، الأزهار بنفسجية، وردية أو صفراوية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، تنتظم في عناقيد لولبية في نهاية الساق، متدلية، التويج على شكل جريس طويل له ٥ أسنان قصيرة، الكأس له ٥ كأسيات سنانية. الأخين (الثمرة) رباعي، قاس، لماع، يحيط به الكأس الدائم، لحمي، سطحه أسود، داخله أبيض لزج. لا رائحة. الطعم حلو قابض قليلاً.

الأجزاء المستعملة: الجذمور والجذر (الربيع والخريف) طازجاً أو مجففاً. يغسل، يقشر، يقطع، ينشف بسرعة في الشمس، يحفظ في أوعية محكمة الإغلاق.

التركيب: عفص، عنصر لزج (Mucilage)، زيت عطري، الانتوان، سكريات، قلوانيات.

الخصائص: ملطف، قابض، مهدىء للسعال، لائم للجروح، مليّن.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة)، الحرق، التهاب الجلد، الإسهال، التواء المفاصل (الفكش)، المعدة، التشقق، الجلد، الصداف، التقرح.



سنفية دقيقة الأوراق

Epilobe à feuilles étroites
Epilolium angustifolium L.
أبيلوبيون ـ فرفور ـ عُقيض



الأخدريات OEnothéracées

نبات له شهرة تاريخية: فقد أتاح في العام ١٧٩٣ للعالم النباتي الألماني سبرنجل C. C. Sprengel تخيل نظرية انتقال طلع الأزهار وتلاقحها بواسطة الحشرات، هذه النظرية التي أعاد صياغتها داروين Darwin في القرن التاسع عشر.

ينمو في المناخات المعتدلة حيث يوجد منه حوالى ٢٠ صنفاً، يضاف إليها العديد من الأصناف الهجينة. كل هذه الأصناف، لها أزهار وردية قانية أو حمراء، غنية بالرحيق، وتتشابه أيضاً بثمرتها ذات المصاريع الأربعة التي تطلق عند تفتحها مئات البذور الخفيفة التي تعلوها ريشة حريرية.

نباتات جميلة معمرة، تنتشر في الأراضي الرملية الرطبة وفي الوهاد الجبلية الندية. تستعمل شعبياً في تنظيف الفم والغرغرة لخصائصها القابضة والمنظفة. وتستعمل في بعض مناطق أوروبا الشمالية في إعداد السلطة أو في الطبخ وبخاصة براعمها الفتية ولب ساقها. ويعد من أوراقها طازجة كانت أم مجففة زهورات لطيفة وصحية.

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، التلع، الأراضي الرملية، حتى ارتفاع ٢٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٧٠ و ١٦٠ سنتم. نبات معمر. ساقه أحادي، لونه مائل للحمرة، قاس، أوراقه لازندية، سنانية طويلة، كاملة، فيها عروق مثلّمة على صفحتها السفلى. الأزهار وردية قانية (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تتدلى من سنبلة طرفية رخوة، الكأس فيه ٤ كأسيات حادة، ملونة، التويج فيه ٤ تويجيات متساوية تقريباً مفروشة في مسطح عامودي، ٨ أسدية وحاملة سمة فيها ٤ سمات على شكل صليب متدلية نحو الأسفل. العلبية طويلة، دقيقة لها ٤ مصاريع تضم عدة مئات من البذور ذات قنزعة ريشية طويلة. الأرومة مدادة طولياً. الطعم حلو (الجذر).

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأزهار، الأوراق المجففة.

التركيب: عفص، بكتين، موسيلاج (مادة لزجة).

الخصائص: قابض، ملين، قاطع للنزف، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: القلاع، الإسهال، الجرح.



السوس

Réglisse
Glycyrrhiza glabra L.
عُود السوس ـ عِرق السوس



الفراشيات : Papilionacées

مَن منا لم يشرب عصير السوس المنعش؟ ومن لم يمضغ عِرقه الأصفر الليفي، السكري الطعم؟

يوجد ١٢ نوعاً من هذا السوس المعروف باسم Glycyrrhiza، وهي منتشرة في القارات الخمس، لكن السوس الطبي نبتة متوسطية، وأولى الإشارات لاستعماله الطبي أتت من مصر القديمة.

سماه الأقدمون/ Glukurrhidza/، وتعني في اليونانية الجذر اللذيذ، وكانوا يقدرون خصائصه المهدئة وعذوبة طعمه. ومنذ العام ١٩٥٠ م، تم اكتشاف تأثيره الجيد في معالجة تقرح المعدة. غير أن من يتناولون كميات كبيرة منه، قد يصابون بارتفاع ضغط الدم. ولذا علينا التقيد بالمقادير الطبية المحددة لاستعماله، وقد تم تركيب مستحضرات طبية منه على شكل حبوب خالية من المادة التي تسبب ارتفاع ضغط الدم، وهي حامض الغليسِّيريزيك/ Glycyrrhizique/. وهو مفيد للمدخنين ومدمني الكحول.

⊖ علينا أن نحذر الإفراط في تناوله.

موطنه : المناطق الحارة حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته : الارتفاع ما بين ٣٠ سم ـ ١ م. نبات معمّر، الساق منتصب، مضلّع طولياً، قوي، أجوف، الأوراق سويقية، مؤلفة من ٩ ـ ١٧ وريقة بيضوية أو مستطيلة، تامة، خضراء، لزجة من الجهة السفلى. الأزهار زرقاء شاحبة أو بنفسجية (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو)، على شكل سنابل مستطيلة، زندية عند إبط الأوراق، كأسها أحدب، غددي، له ٥ أسنان، على شكل شفتين، تويجها فراشي، غاطسها على شكل تويجيتين، لها ١٠ أسدية بينها ٩ ملتصقة وواحدة منفردة، ولها سمة مائلة. القَرن (الثمرة) مسطح، محدودب، يحتوي ما بين ٣ ـ ٤ بذور بنيّة. الجذمور خشبي، له بتيلات سميكة، وجذور كثيرة التوزع. الطعم سكري.

الأجزاء المستعملة : الجذر، الجذمور (في خريف السنة الثالثة)، التجفيف تحت أشعة الشمس.

التركيب : سكريات، عفص، فلاڤونيدات، غليسِّيريزين، حامض الغليسيريزيك، استروجينات.

الخصائص : ملطّف، مضاد للتشنج، مهدىء للسعال، منقّ للدم، مهضّم، مدر للبول، طارد للبلغم، نافع للصدر، منعش، منشط.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع : بلع الهواء ـ الربو ـ الفم ـ التهاب القصبات ـ التهاب الملتحمة ـ الإمساك ـ التهاب المثانة ـ المعدة ـ رائحة النفس ـ التشنج ـ السعال.



السوسن المائي

Iris des marais
Iris Pseudacorus L.
سيّاف (سوريا)



السوسنيات **Iridacées**

نبات بري جميل يستوطن ضفاف المستنقعات، ساقه عال وقاس، تحيط به أوراق قاطعة كحد السيف، يتزين في شهر حزيران/ يونيو بأزهار صفراء تتفتح الواحدة تلو الأخرى عاكسة على صفحة الماء جمالها الأخاذ.

في بيئته الطبيعية لا يمكن الخلط بينه وبين أي نبات آخر، إلا أنه مع ذلك يبدو أن هناك خلطاً قد جرى في القديم بينه وبين عود الوجّ، الأمر الذي أعطى السوسن المائي شهرة علاجية خاطئة.

استعمالاته اليوم محدودة. جذمور النبات الطازج مقيىء قوي ومفرّغ استعماله مقصور على الأطباء. يستعمله البعض كعلاج للقَرَع. إذا ما غلي الجذمور مع برادة الحديد فإنه يعطي حبراً جميلاً، يستعمل في صباغة الأنسجة بالأسود ويمكن استعماله في دباغة الجلود.

⊖ يمنع استعمال الجذمور الطازج دون استشارة الطبيب.

موطنه: ضفاف المستنقعات والبحيرات، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و ١٢٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، قاس، متفرع في صفحة واحدة. الأوراق في صفين، قاسية، أطول بقليل من الساق، على شكل سيف، مطوية تبعاً للعرق الأوسط. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو)، تنتظم ٢ ـ ٣ زهرات عند إبط الجباب (قنابة كبيرة)، لها ٣ كأسيات تويجية كبيرة، متدلية، و ٣ تويجيات دقيقة، منتصبة، السمة في ٣ أقسام تغطي ٣ أسدية. العليبة (الثمرة) كبيرة لها ٣ مصاريع، تحتوي ٦ صفوف من البذور البنية اللون، الجذمور أفقي، قوي، لحمي، مقطعه أصفر، تتفرع منه عدة جذور. الرائحة معدومة، الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: الجذمور (الخريف)، يصبح لونه أحمر بعد التجفيف.

التركيب: عفص، دهنيات، هلاميات، سكريات.

الخصائص: مفرغ، مقيّء، مثير للجلد، معطس.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: وجع الرأس، التقرح.



سيتسوس

Cytise
Laburnum anagyroides Med
قوطيسوس ـ سيتسوس عنقودي ـ أبنوس كاذب

الفراشيات Papilionacées

تنجذب إليه قطعان الماعز والأغنام بشكل لا يقاوم، بينما تبتعد عنه الخيول ولا تقربه. وقديماً كانت أجبان جزيرة Kithnos تشتهر بنكهة لذيذة خاصة، تبين أن سببها هو أن ماعزها تأكل من شجر السيتيسوس المنتشر في الجزيرة.

إنه نبات سام بالنسبة للإنسان، فقشوره وأزهاره وبذوره سامة، لذا يجب إبعاد الأولاد عن هذه الشجرة المنتشرة في الحدائق والأماكن العامة.

في مجال التداوي بالنباتات، تستعمل أوراقه فقط وبحذر شديد لتأثيرها على الحويصلة الصفراوية، ويصفه الأطباء النباتيون أحياناً لمعالجة بعض حالات الانهيار العصبي على شكل عقار تم تحضيره من الأزهار والأوراق الطازجة.



⊖ استعماله بحذر شديد. كل أجزاء النبات سامة وبخاصة البذور والقشرة والجذر.

موطنه: الأراضي الكلسية حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣ و ١٠ أمتار. شجيرة. قشرتها ناعمة، خضراء رمادية، خشبها فاتح اللون يسمرّ مع مرور الوقت، الأغصان مستديرة ومتهدلة. الأوراق متعاقبة، في كل ورقة ٣ وريقات سويقية، بيضاوية، مستدقة، خضراء قاتمة من جهتها العليا، وخضراء مزرقّة ومُشعرة من جهتها السفلى الأزهار صفراء ذهبية (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، تنتظم في عناقيد متهدلة، كأسها على شكل جرس له ٥ أسنان غير متساوية، التويج فراشي تويجيته العليا منتصبة، وفيه تويجيتين سفليتين ملتحمتين وعلى شكل منقار، أما التويجيتين الجانبيتين فطويلتين، فيها ١٠ أسدية ملتحمة بقاعدة خويطها. القرن (الثمرة) بنية (٥ ـ ٦ سنتم) حافته العليا سميكة، يحتوي من ٢ إلى ٧ بذور بنية قاتمة. الرائحة عذبة، الطعم سكري.

الأجزاء المستعملة: أوراق الشجرة البالغة مجففة.

التركيب: قلوانيات، أملاح معدنية.

الخصائص: مفرغ للصفراء، مفرّغ (مسهل قوي).

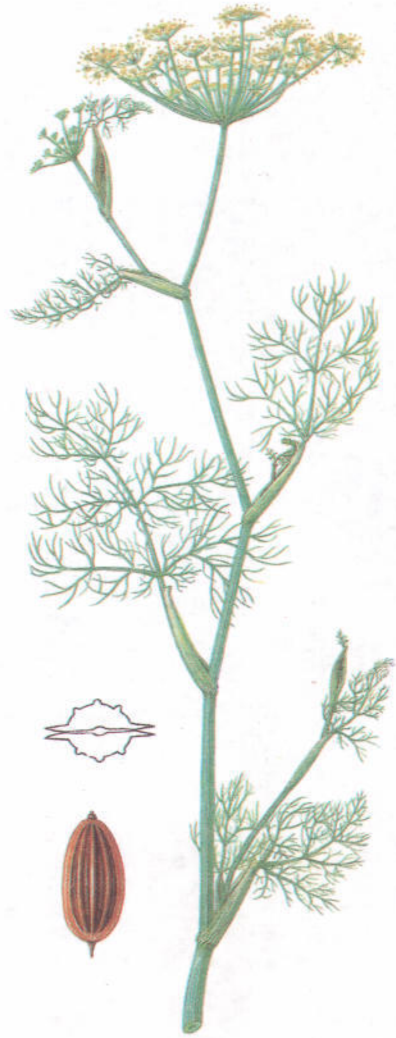
الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الحويصلة الصفراوية.



الشبث

Aneth Odorant
Anethum graveolens L.
سَنّوت ـ حزاءة ـ سذاب البر ـ الشمّار الكاذب



الخيميات Ombellifères

موطنه الأصلي آسيا الصغرى (تركيا والأناضول). يفضل الأراضي القاحلة والمشمسة، الحقول، وجنبات الطرق. نبات سنوي شديد الرائحة التي تشبه رائحة الشمار البري الذي غالباً ما نخلط بينهما فلا نميزهما. يزهر في الصيف ويرغب النحل برحيقه فيرتاده بكثرة.

إنه نبات معروف منذ القدم، نجد ذكره في الكتابات القديمة وحتى في الإنجيل على لسان القديس ماثيو الذي يذكر أنه خلال القرن الأول لعصرنا كان يخضع لضريبة مثله في ذلك مثل الكمون والنعناع. يستخرج من بذوره زيت عطري عرفه الرومان المقاتلون فكانوا يدهنون به أجسادهم قبل خوضهم المعارك. حالياً يستعمل في أمور طبية مشابهة لاستعمال اليانسون والشمار، إضافة إلى استعماله في تحضير بعض أنواع المآكل.

موطنه: الأراضي البائرة، الجافة، الحقول، حتى ارتفاع ٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه أخضر قاتم، أو أخضر مزرق، دقيق، مثلم، أجوف. الأوراق سويقية، تغمِّد الساق، العليا منها غمدها قصير ومقطع في أجزاء خيطية الشكل. الأزهار صفراء (نيسان/ابريل ـ تموز/يوليو) على شكل خيمات تضم ما بين ١٥ ـ ٣٠ شعاعاً مختلفي الأطوال، خمسة تويجيات كاملة رأسها معقوف نحو الداخل. أخين مزدوج، من كل جهة فيه ٥ أضلاع، ٣ منها في جهة الظهر مثلّمة و ٢ على الطرفين يبدوان بوضوح أكثر وكأنهما جناحين. الجذر ثخين ذو جنث (وتدي) وأبيض اللون.

الرائحة قوية، تشبه رائحة الشمار، الطعم عطري، وهو حرّ لاذع.

الأجزاء المستعملة: البذور (أيلول/سبتمبر) التجفيف يجب أن يتم في الظل.

التركيب: زيت عطري، مواد آزوتية، مادة لزجة مخاطية، صمغ (راتنج)، عفص.

الخصائص: مضاد للتشنج، دافع للريح، مصرّف، هاضوم.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء، الإرضاع، الحازوقة، الحبط (انتفاخ البطن)، الاستفراغ.



شجرة البندق

Noisetier
Corylus Avellana L.
الجلّوز (عن الفارسية) ـ البندق (عن اليونانية)

البتوليات Bétulacées

نبات قديم جداً، إذ تدل الحفريات والدفائن أنه عرف في العصر الثالث، وكان إنسان ما قبل التاريخ يأكل ثماره، فقد وجدت منها في بعض القبور النيوليتية.

جنبة، تزهر في أيلول/ سبتمبر، وتأخذ بعد ذلك قددها (الزهرات) بنثر غبار طلعها الذهبي.

الإسم العلمي للنبات Corylus مشتق من اليونانية Corys وتعني القبعة. فالبندقة، في الواقع، تقبع في قنابة خضراء وكأنما هي رأس في قبعة.

عرفه الأقدمون، فرأى ديوسقوريدوس أنه مضر بالمعدة، ولكنه يهدىء السعال، ووصفه هيلدجارد لمن اشتكى من الضعف الجنسي، أما ماثيول فقد نصح بهرس حبات البندق ومزجها بدهن الدب، فهي تنبت الشعر، واعتبر لوزيتانوس أن البندق هو العلاج الناجع لمرض البحصة، ووصفه كراتون لعلاج آلام الكلى. من كل ذلك هناك أمر أكيد أن البندق ثمر مغذ ومنبه وهضمه أسهل من هضم الجوز.

جذور شجرة البندق المعرقة تستعمل في الصناعات الخشبية المرصعة، وفروعه اللدنة تستعمل في إعداد العصا السحرية التي يستعملها المنقبون عن المياه الجوفية.





موطنه: الغابات، الغابات المقطوعة، السياجات، البساتين، الحدائق، ضفاف الجداول، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣ و ٥ أمتار. شجيرة. عدة سيقان وفسيلات تنطلق من أرومة مشتركة. الأوراق رخوة، بيضوية، تنتهي برأس دقيق، وهي ذات تسنين مزدوج، وهي مغطاة بالزغب عندما تكون فتية، متعاقبة، القدد (الأزهار) الذكرية صفراء ذهبية (أيلول/ سبتمبر) طويلة، متدلية، الأنثوية (كانون الثاني/ يناير ـ شباط/ فبراير) تتميز بقنزعة حمراء هي السمات. الثمرة الجافة غير متفتحة تقبع في القناب، القمع ورقي الشكل، فيها بذرة واحدة، ونادراً اثنتين. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة: القدد. قشرة الفروع الفتية، الأوراق، البذور.

التركيب: فلافونويدات، عفص.

الخصائص: منحف، موقف للنزيف، مضاد للتعرق، قابض، منق للدم، مقاوم للحمى، قابض للأوعية الدموية.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الدورة الدموية، الرعاف، الحمى، البدانة، الوذمة، الجلد، التهاب الوريد، الجرح، الدوالي، العيون.



شقار الفصح

Anémone Pulsatille
Pulsatilla Vulgaris Mill
زهرة الفصح ـ هَواية ـ زهرة المشتري



الحوذانيات Renonculacées

نبات قليل الانتشار، وحتى إذا وجدناه، فإن بحثنا عنه سيذهب سدى، إذ إن أجراسه البنفسجية سرعان ما تتساقط عند أول نفس يقاربها. بعد ذبول أزهاره، فإن هذا النبات المعمر والأنيق والهش، سيمتلىء بقنازع وبرية هي ثمراته الريشية، التي سيبعثرها الريح شيئاً فشيئاً، طعمه حريف لدرجة أن الحيوانات تأنفه أثناء رعيها.

استعمل قديماً في علاج أمراض متنوعة كالشلل والعمى وحالات الكآبة. يستعمل اليوم لمداواة التقلصات الحشوية، ويعتمد الأطباء النباتيون الزيت المستخرج منه لمداواة الدوالي. وتستعمل أوراقه ككمادات للتخفيف من ألم العصبي وآلام المفاصل. زهوره تجفف في فرن، وتسحق للحصول على عطاس يستعمله الريفيون في مداواة داء الشقيقة. إذا استعمل النبات طازجاً فإنه يصبح ساماً.

⊖ النبات الطازج شديد الخطورة في الاستعمالات الداخلية.

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، المراعي، الحقول اليابسة، الهضاب، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سم. نبات معمر، لا ساق له. الأوراق على شكل باقة ورد، فضية اللون، مغطاة بالوبر، سويقية، مقسمة بعمق مرتين أو ثلاثة. الأزهار بنفسجية أرجوانية (آذار/مارس ـ أيار/مايو وقد يزهر مرة أخرى في الخريف)، كبيرة، منتصبة ثم تميل، محمولة على زند محوري، محاطة بقناب على شكل قطع مستطيلة، لها ٦ كأسيات تويجية، وأسدية مذهبة. الأخينات عديدة رأسها مستدير ومتطاول ومغطاة بالوبر. الأرومة مائلة، سوداء اللون، سميكة، متفرعة. لا رائحة. طعم حريف.

الأجزاء المستعملة: كل النبات (أيار/مايو ـ تموز/يوليو).

التركيب: أنيمونين، أنزيمات، عفص، صابونين، استيرول، زيت دهني.

الخصائص: مضاد للتشنجات، مدر للعرق، مدر للبول، طارد للبلغم، محوِّل، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: القوباء، النمش، الحمى، الشقيقة، الطمث، التشنج، السعال.



الشقار الكبدي

Anémone hépatique
Hépatica nobilis Mill
حشيشة الكبد

الحوذانيات Renonculacées

نبات صغير معمر يندر وجوده في السهول، ينتشر في الغابات الجبلية بين النباتات المورقة مستظلاً بها. يزهر عند نهاية الشتاء، ولكن زهوره الليلكية الثمينة، المنحنية نحـو الأرض لا تعيش أكثر من ثمـانية أيـام. وهو متميـز لدرجة أنه لا يمكن الخلط بينه وبين نبات آخر.

لم يعـرفه الأقـدمون ولم يستعملوه، ويبـدو أن بدايـة استعماله كعلاج تعود إلى القرن الخامس عشر. خاصته الأساسية هي شفاء أمراض الكبد، ومن هنا جاءت تسميته إضـافة إلى أن شكـل أوراقـه يشبـه أقسـام الكبـد. قـلّ استعماله حـالياً. فـلا جذوره ولا زهـوره تستعمل، فقط أوراقه هي التي تستعمل جافة. فهي بعد تجفيفها تستعمل في صنـاعة شـراب مدر للبـول، وهو إذا مـا وضـع على الجـرح عجّل في شفـائه. وتفيـد الأوراق الجافـة إذا ما نقعت في الماء البارد.



⊖ لا تستعمل الجذر ولا الأزهار. لا تستعمل الورق إلاّ جافاً، تقيّد بالمقادير.

مـوطنـه: المنـاطق الجبليـة، الأراضي الـرطبـة، الغـابـات الكلسية، على ارتفاع يتراوح ما بين ٤٠٠ و ٢٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفـاعه مـا بين ٨ ملم و ٢٠ سنتم. نبات معمـر، لا ساق له. الأوراق كلها في قاعدته وهي دائمة، لها سويق طويل، سميكة، لها شكل قلب، يغطيها الوبر عندما تكون فتية ثم تصبح جـرداء، تنقسم إلى ٣ فصوص متسـاوية، غيـر مسننـة. الأزهـار بيضـاء ليلكيـة، وأحيـانـاً ورديـة أو بيضـاء (آذار/مـارس ـ نيسان/ابريل)، كبيرة، مغزولـة، قنابها على شكل كأس، لها ٦ ـ ٩ كأسيات تويجية، و ٢٠ سداة، وأخبية متعددة. منقارها قصير، الأرومة قصيرة، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (أيار/مايو ـ تموز/يوليو).

التركيب: سكريات، أنزيمات، صابونين.

الخصائص: قابض، لائم للجروح، مدر للبول.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: رمال وحصى الكلى، الجرح.



الشمار البحري

Fenouil marin
Crithmum maritimum L.
شُمرة بحرية ـ ثاقب الحجر

الخيميات Ombellifères

نبات صغير لـه ساق مترجح، مثلّم ولحمي، يَحشـر جذره في شقوق الصخور مهما كانت صغيرة ويمتـد فيها حتى يمكن أن يبلغ طوله خمسة أمتار. يتطلب نموه الكثير من الرطوبة، والرذاذ المالح ولطافة الشواطىء البحرية.

الأجزاء الطبية فيه هي أوراقه اللحمية السميكة، تؤكل نيئة فتفتح الشهية، وتنشط وتداوي الأسقربوط، وإذا ما أعـد منها وهي طـازجة نقيـع ساخن أدرّت البـول ونقّت الدم. ولكي يصبح طعمها مقبولاً، ولكي تحفظ، تكبس هذه الأوراق بالخـل، شرط أن يحكم إقفـال أوعيتها وأن تحفظ في مكان جاف.

في القـرن التاسـع عشـر راجت تجـارة كبيس أوراق الشمـار البحـري الـذي كـانت تحضـره بعض القـرى المتوسطية، وذلك لطعمه اللذيذ المشوب بمرورة خفيفة مالحة.



موطنه: الشواطىء الصخرية تحت الرذاذ.

صفاته: ارتفاعه مـا بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات معمـر. ساقـه فريش، مثلّم، وملتو. أوراقه خضراء مزرقّة، ممدودة، لحميـة، سميكـة، جرداء، لمـاعة، تنقسم مـرتين أو ثلاثـة إلى وريقـات مستـطيلة وضيقة، منتصبـة، رأسها دقيق. الأزهـار بيضـاء مـائلة للخضرة (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تنتظم في خيمات واطئة فيها ما بين ١٠ و ٢٠ شعاعاً سميكاً، القناب والقنيبات لهـا قنابات متهدلة، التويجيات مستـديرة. الثمـرة كبيرة، بيضـاوية، اسفنجية، مغطاة بعشرة أضلاع قاطعة. الرائحة عطرية قليلاً، الطعم مر ومالح.

الأجزاء المستعملة: الأوراق.

التركيب: عطر، زيت، أملاح معدنية، يود، بروم، فيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للأسقربوط، فاتح للشهية، منق للدم، مدر للبول، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، البدانة، الطفيليات، أسقربوط.



الشمار البري

Fenouil sauvage
Foeniculum vulgare (Mill) Gaertn
الشومر ـ شمرة ـ رازايانج (فارسية) ـ بسباس (المغرب)



الخيميات Ombellifères

ابن الشمس، ابن المناطق المتوسطية، نجده بكثرة على جنبات الطرق وفي جوار القرى.

نبات خيمي أنيق ومعمر، أوراقه عريضة مقطعة إلى خيوط دقيقة ورخوة، وأزهاره صفراء مضمومة. يمكن تمييزه بسهولة عن الشبث Aneth، الذي تتميز ثمرته بحافة مجنحة تحيط بها، وبكون أوراقه العليا لها نصل أطول من سويقها.

هناك أنواع عديدة من الشمار البري تختلف بطعم بذورها فمنها الحلو أو المر أو القريب من طعم البهار، وهناك نوع يزرع يمتاز بحلاوته، فتؤكل قاعدة أوراقه اللحمية والمنتفخة. عطر النبات وطعمه الحاد يعودان إلى مادة عطرية غنية بالـ anéthol نجدها في بذوره وهي مادة منبِّهة ومهضِّمة. يستعمل في تعطير المآكل وبخاصة السمك والزيتون، وكل الكتابات القديمة تذكره بمثابة علاج.

⊖ يجب التقيد بالمعايير عند تناول البذور.

موطنه: الأراضي البائرة، والتلال الجافة.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٨٠ سنتم ومترين. نبات معمر. ساقه كثير التفرع، أخضر، محزز بالأزرق، لماع، ومليء. الأوراق خضراء ـ زرقاء قاتمة، لماعة، سويقية، لها غمد يعانق الساق الذي هو أطول من الأوراق، مقسمة إلى قدد خيطية. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، صغيرة، تنتظم في خيمات عند طرف الساق. الثمرة بنية قاتمة، مغزلية الشكل، مثلمة، جرداء، لها حاملتي سمة قصيرتين. غمد الأوراق القاعدية لحمي يحيط بأرومة سميكة، خشبية، قوية، الرائحة عطرية، الطعم لاذع ومر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق الطازجة، الجذر (نهاية السنة الأولى)، الثمار (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الأول/اكتوبر).

التركيب: زيت عطري، أملاح معدنية، الفيتامينات أ، ب، ج (C).

الخصائص: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، مهضم، مدر للبول، مطمّث، طارد للبلغم، مدر للحليب، منشط، طارد للديدان، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، بلع الهواء، الإرضاع، التهاب القصبات الهوائية، الاسهال، البحة، التعب، البرودة الجنسية، العجز الجنسي، الحبط (انتفاخ البطن)، البدانة، السعال، العيون.



شمار الخنازير

Impératoire
Peuce danum Ostruthium Koch
بخور الأكراد ـ بوسيدان



الخيميات Ombellifères

عندما نصعد إلى الجبال، نصادف باقات كثيفة وعالية تفوح منها رائحة عطرية تشبه رائحة الكرفس أو نبات حشيشة الملاك، إنه شمار الخنازير.

في القرن السابع عشر، بلغ شمار الخنازير أوج شهرته في أوروبا حيث كان يحضر منه عقّاراً مخدراً اسمه Orviétan «أورفييتان» وذلك بخلطه مع ٥٤ نباتاً مختلفاً تطحن وتمزج بالعسل والأفيون وعدد من الزيوت العطرية ولحم الأفعى المجفف والمطحون.

يشيع استعماله في سويسرا، حيث تطبخ جذوره بالخل للحصول على علاج للتسمم ولعضات الكلب.

من صفاته الأكيدة أنه فاتح للشهية وطارد للبلغم. إذا مضغت أوراقه ازداد إفراز اللعاب. يستعمل في بعض مصانع الجبنة لتعطيرها.

موطنه: الجبال، الوهاد، الحقول الرطبة، الأراضي الصوانية. حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. الساق أخضر، منتصب، أسطواني، مثلّم، أجوف، مورق، الأوراق خضراء على الجانبين، تصبح شاحبة وموبرة على الجانب الأسفل، رخوة، السفلى منها فيها ٣ ـ ٩ أقسام عريضة، مثلثة، مفصصة، مسننة، أما العليا فأصغر، فيها حبيبات منتفخة غالباً ما تكون حمراء. الأزهار بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، تنتظم في خيمات مسطحة كبيرة فيها ٢٠ ـ ٤٢ شعاعاً دقيقاً، أطوالها غير متساوية، ولا قناب لها. الثمرة صغيرة، مجنحة، مقوّرة عند الأطراف. الجذمور محاط بحلقات، بني، وتدي، فيه عصارة حليبية. الرائحة عطرية نفاذة. الطعم حريف وعطري.

الأجزاء المستعملة: الأوراق طازجة، الجذمور. التجفيف في الربيع في الظل وفي الخريف في الشمس.

التركيب: زيت عطري، صمغ، راتنج، عنصر كوماريني.

الخصائص: فاتح للشهية، طارد للبلغم، هاضوم، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، التهاب القصبة، الحبط (انتفاخ البطن)، العضة، العقص.



شيح الربيع

Vergerette du lanada
Erigeron Canadensis L.
قُضيب كندي ـ مُرَّيرة



المركبات : Composées

نجدها في كل مكان تقريباً، ما عدا الغابات والحقول الطبيعية. إنها تغزو التربة وتستقر فيها، حيث تتكاثر بشكل مطرّد.

باطن النبتة خير من ظاهرها، برؤيساتها الصغيرة جداً، البيضاء اللون، وساقها الطويل، الذي يشبه المغزل. ورغم كونها نبتة صمغية، فإنها قادرة على مقاومة الأعشاب المؤذية، عادة، للنباتات السنوية.

الاسم الرسمي للنبتة هو/ Erigeron/، وهو الاسم اليوناني للمرّيرة/ Séneçon/، مشتق من كلمة/ èr/، أي الربيع، وكلمة/ gérôn/ أي العجوز. وتلك إشارة إلى انتشار القُنزُعات/ plumets/ البيضاء، حالما تذبل أزهارها.

لهذه النبتة مزايا طبية عديدة، فهي موقفة للنزيف، وطاردة للديدان، كما أنها مدرّة للبول.

موطنه: كثير الشيوع، في الحقول والأراضي البائرة، الطرقات، خطوط السكك الحديدية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ١٠٠ سم. نبات سنوي. الساق منتصب، وحيد، وبر، كثير الأوراق، الأوراق مستطيلة، ضيّقة، وبرة ـ مهدّبة، خضراء رمادية. الأزهار بيضاء (حزيران/يونيو ـ تشرين أول/اكتوبر)، على شكل عثكول طويل له عدد كبير من الرؤيسات الصغيرة، أنبوبية، أكثر اصفراراً في الوسط، ولها لسينات قصيرة بيضاء عند الأطراف. الأخين (الثمرة) له قنزعة، على صف واحد.

الأجزاء المستعملة: الساق المورق والمزهر، العصير الطازج.

التركيب: عفص، راتنج، حامض الغاليك Gallique، زيت عطري.

الخصائص: مضاد للالتهاب، مدرّ للبول.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: البول الزلالي ـ التهاب المفصل ـ التهاب النسيج الخلوي ـ التهاب المثانة ـ الإسهال ـ النقرس ـ الثر الأبيض.



الصابونية

Saponaire
Saponaria officinalis L.
عِرق الحلاوة (مصر) ـ شِلش الحلاوة (الشام) ـ عصلج



القرنفليات : Caryophyllacées

نبات معمّر، زرع منذ القدم، في منطقة البحر المتوسط، ومنها انتقل إلى جميع المناطق. ينبت فوق السياجات وعلى الشواطىء الرملية أو المُحصبة، كما ينبت على جوانب الحُفر ومجاري المياه والطرقات. وهو نبات مقاوم لتقلبات المناخ، أزهاره جميلة. ذات لون وردي فاتح جداً، لا يلبث أن يشحب في الظل أيضاً.

والصابونية تهرم بشكل مفاجىء، فما أن تتمزق كؤوس أزهارها، وتذوي تويجياتها، حتى تتساقط أوراقها مع رياح تشرين الأول/ أكتوبر، وتيبس كلها بسرعة. عندها يجب اقتلاع جذمورها المفيد للغسل، والذي كان القدماء يستعملونه لتنظيف الصوف قبل اكتشافهم للصابون. ومما يعزز الاعتقاد باستعماله قديماً، ورود ذكره لدى أبقراط منذ أربعة قرون قبل تاريخنا، وهو اليوم، مستعمل في الطب بعد تجفيفه.

النبتة منقية للدم، منشطة، تقاوم كسل الكبد، وتعطي صباغاً جميلاً. كما يمكننا أن نحضّر منها نقيعاً مفيداً، بعد إضافة أوراق الرشاد وأطراف القنطريون الصغير المزهرة. ثم إن غليها يعطي مستحضراً صابونياً، هو بمثابة شامبوان يلائم الشعر الضعيف.

⊖ يجب عدم نقعه في الماء. علينا تحضيره بسرعة، واستعماله مباشرة.

موطنه: كل الأمكنة، حتى ارتفاع ١٦٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣٠ ـ ٦٠ سم. نبات معمّر. السيقان عديدة، منتصبة، اسطوانية، منتفخة عند العقد، قوية، حمراوية. الأوراق جرداء، لازندية، لونها أخضر فاتح، كبيرة، بيضوية الشكل أو سنانية، لها من ٣ ـ ٥ عروق. الأزهار لونها وردي شاحب (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، كبيرة، زندية، على شكل سنمات كثيفة، كأسها على شكل أنبوب، لها ٥ أسنان، و ٥ تويجيات ذات لسينات، و ١٠ أسدية، وحاملا سمة إثنان. العليبة (الثمرة) متطاولة تنفتح بواسطة ٤ شقوق، بداخلها عدد كبير من البذور البنية. الجذمور كثير التفريخ، لونه بني ـ أحمر، ثم أصفر عند قطعه. الرائحة طيبة (الأزهار). الطعم مرّ، حريف.

الأجزاء المستعملة: الساق المورق (قبل الإزهار)، ويتغير لونه بعد التجفيف. الجذمور (الخريف)، والجذر. تغسل، تشق، وتجفف في الفرن.

التركيب: صابونين، راتنج، ڤيتامين ج (C).

الخصائص: منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مدرّ للبول، معرّق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: العُدّ ـ الذباح ـ التهاب المفصل ـ الشعر ـ علاج الربيع ـ القوباء ـ الأكزيما ـ الكبد ـ الحلاء (الحمو) ـ اليرقان ـ الصداف ـ داء المفاصل.

صريمة الجدي البرية

Chèvre feuille des bois
Lonicera Periclymenum L.

سلطان الغابة ـ أم الشَّعْراء ـ زهر العسل ـ لحية الماعز





البلسانيات Caprifoliacées

أكان محبوباً من الماعز، أم كان يملك قوته في التسلق لا فرق، المهم أنه نبات من الفصيلة نفسها التي ينتمي إليها البيلسان والفيبرن. وهو نبات معمر، تلتف فروعه الطيارة بقوة حول محملها وقد يعيش حتى ٤٠ سنة. ينبت في أطراف الغابات وأطراف التلال قليلة الارتفاع. في شهر حزيران/ يونيو، تبدأ زهوره في تعطير المكان بعبيرها.

عرفه قدماء المصريين واليونانيين والرومانيين وكانوا يستعملون قشوره، أمام اليوم فتستعمل زهوره وأوراقه لكونها مطهرة ومدرة للبول. هناك نوع جوّي منه هو Lonicera Caprifolium L. له الخواص نفسها، ولكنه يزهر قبله وتفوح رائحته عند الفجر.

⊖ ثمرته (العنبيات) لا تؤكل ولا تستعمل.

موطنه: أطراف الغابات، الأراضي الفخارية، السياجات حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر وخمسة أمتار، شجيرة، ساقه طيار، الفروع الجديدة زغباء عند قمتها. الأوراق متقابلة، لها سويقات صغيرة، العليا منها لازندية، معبلة (تتساقط)، بيضاوية، صفحتها السفلى شاحبة. الأزهار عاجيّة، موشحة بالأحمر. (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، لازندية، تتجمع في طرف نهائي زندي، الكأس قصير له ٥ أسنان، التويج على شكل أنبوب طويل، القسم الأعلى منها عريض وله شفتان، العليا فيها ٤ فصوص قصيرة، السفلى كاملة، فيها ٥ أسدية. العنبية (الثمرة) حمراء، بيضاوية، فيها عدة بذور. الجذر يعطي زمعات (براعم) طارئة. الرائحة ذكية.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو). التجفيف في الظل.

التركيب: حامض ساليسيليك، عنصر لزج (موسيلاج)، عطر، مادة سكرية.

الخصائص: مطهر، قابض، منظف، مدر للبول، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: التوليد، الذباح (التهاب اللوزتين والحلق)، داء العصية القولونية، السعال.



الصعتر البري

Sarriette vivace
Satureia montana L.
ندغة ـ قاتل النحل ـ صعتر دَقَّة (لبنان)
الشفويات : **Labiées**

نبات الصعتر يحب الشمس، وينمو في المناطق المتوسطية، حيث يغمر الهضاب القاحلة. وهناك صنف آخر منه هو/ Satureia Hortensis L/ الذي هو عبارة عن نبتة عشبية أكثر دقة وطراوة، وباهتة إلى حد ما، ولا تعيش بريّة أكثر من عام أو عامين.

هاتان النبتتان العطريتان لهما خصائص متشابهة، فهما تحتويان على مواد شديدة الفعالية، نجدها أيضاً في الصعتر الشائع، والأوكاليبتوس، ونوع آخر من الصعتر هو النمام، الأمر الذي يجعلها كلها مطهّرة، طاردة للبلغم، ومنشطة. وقد اعتبرت منذ زمن طويل بمثابة نباتات منبهّة، نفسياً وجسدياً. ثم إن شهرتها كمثيرة للشهوة هي التي دفعت بعض علماء الاشتقاق الغربيين إلى محاولة الجمع بين اسم النبتة في اللاتينية/ Satureia/ وكلمة/ Satyre/ الفرنسية، وتعني شهواني.

الصعتر البري من التوابل الثمينة، تمتاز بكونها دافعة للريح، وتساعد على هضم المواد النشوية. ونظراً لفعاليتها كمضادة للالتهابات، فإنها تساعد الأجهزة الهضمية الحساسة على تقبّل اللحوم غير الطازجة. ولكي تكون فائدتها مضمونة أكثر، علينا أن نحتفظ بها على شكل باقة، ولا تسحن إلا لحظة إضافتها إلى الطعام.



موطنه: الهضاب الكلسية، الأراضي القاحلة حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.
صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٤٠ سم. جُنيبة. الساق صاعد أو منتصب، له فروع صلبة. الأوراق قاسية، لامعة، جرداء، ضيّقة، حادة، محاطة بأهداب. الأزهار وردية، بيضاء أو ليلكية (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، على شكل سنبلة مورقة، طرفية، أحادية الجانب، كأسها أنبوبي له ٥ أسنان متساوية تقريباً. تويجها بارز له شفتان، العلوية منهما منتصبة، والسفلية لها ٣ فصوص، الأوسط منها أكبر، ولها ٤ أسدية. الأخين (الثمرة) رباعي، أسود. الرائحة عطرية. الطعم مرّ، حار.
الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (في الصيف). يتم تجفيفها على شكل باقات توضع فوق أحد مصادر الحرارة.
التركيب: روح عطري كارڤاكرول وسِيْمان Carvacrol et Cymène)، كاربورات، فينول آزوتي، أنزيم.
الخصائص: مطهر، مضاد للتشنج، دافع للريح، طارد للبلغم، منشط، هاضوم.
الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.
راجع: الذباح ـ الوهن ـ الاستحمام ـ التهاب القصبات ـ الإسهال ـ المعدة ـ البرودة الجنسية ـ العجز الجنسي ـ الحشرات ـ الحبط (انتفاخ البطن) ـ عقص الحشرات ـ الجرح ـ التشنج.



الشفويّات : Labiées

الصعتر الشائع

Thym
Thymus vulgaris L.
سعتر ـ هرفوليون ـ العبس ـ ثومُس

يحتوي الصعتر الشائع على كل خصائص نبتة النمّام مضاعفة. وخصائصه الطبية كثيرة جداً. لكن الصعوبة ليست في معرفة دواعي استعماله بل في معرفة المقادير الواجب اعتمادها، لذا يجب عدم الإكثار من استعماله.

تحتوي النبتة على نوعين من الفينول (حامض الكربوليك) شديدي الفعالية: الأول هو الثيمول/ Thymol/، وهو مطهِّر، مضاد للتشنج وطارد للديدان، ويدخل في تركيب العديد من الأدوية المعدَّة للاستعمال الخارجي والداخلي، كما يدخل في تركيب العطور الحديثة. والثاني هو الكارڤاكرول/ Carvacrol/، وهو مطهّر كثير الاستعمال في صناعة العطور.

الأجزاء المستعملة منه في الطب هي الأطراف المزهرة، التي يمكن جنيها منذ شهر نيسان/ أبريل، وطيلة فصل الصيف.

مصدر النبتة هو حوض المتوسط، حيث نجدها بكثرة على الهضاب القاحلة، على شكل باقات خشبية واطئة، ذات أوراق دائمة الخضرة، ولها رائحة عطرية.

ويدخل الصعتر، مع الغار، في إعداد الباقة المعطِّرة للمآكل. ويُستحسن أن يحل نقيعه الساخن المفيد محل القهوة والشاي.



موطنه: الهضاب القاحلة للمناطق المتوسطية حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ ـ ٣٠ سم، جُنيبة. السيقان متعرجة، خشبية، فروعها بنيّة اللون، منتصبة، ومتراصة. الأوراق صغيرة، لازندية، سنانيّة، مخمليّة بيضاء في الأسفل. الأزهار وردية أو بيضاء (أيار/مايو ـ تشرين أول/اكتوبر)، صغيرة، سنبلية، تخرج من تحت إبط الأوراق الأكبر حجماً، لها كأس محدّب ذو شعيرات قاسية، ولها ٣ أسنان علوية عريضة، ومنخفضا مبيض اثنان، مستدقّان، وتويج له شفتان، و ٤ أسدية. الأخين (الثمرة) رباعي، بنيّ، أجرد، الرائحة عطرية، الطعم مرّ.

الأجزاء المستعملة: الساق المزهر، الأوراق.

التركيب: زيت عطري، أنواع من الكحول والفحوم، راتنج، عفص، صابونوزيد.

الخصائص: مطهّر، مضاد للتشنج، مقبّل، مهدّىء للسعال، دافع للريح، منشط لإفراز الصفراء، لائم للجروح، مزيل للرائحة، مدرّ للبول، مطمّث، محلّل للدم، محوِّل، هاضوم، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم ـ الشهية ـ الوهن ـ الاستحمام ـ الشعر ـ النقاهة ـ الشهاق ـ الأسنان ـ الوباء ـ المعدة ـ الجرب ـ النزلة الوافدة ـ رائحة النفس ـ القُطان ـ (ألم القطن) ـ الحَبط (انتفاخ البطن) ـ الطفيليات ـ التقمُّل ـ عقص الحشرات ـ الجرح ـ الحيض ـ داء المفاصل ـ التهاب الجيوب الأنفية ـ السعال.

الصفصاف الأبيض

Saule blanc
Salix alba L.
سَوْحَر ـ غَرَب

الصفصافيات : **Salicacées**





الموطن الأصلي لنوع/ Salix/ هو نصف الكرة الشمالي، ويوجد منه حوالي مئتي نوع يصعب تمييزها بعض هذه الأنواع نحيل ضامر يقاوم البرد ومناخ المناطق العالية. ويعتبر الصفصاف الأبيض النوع الأكبر حجماً بينها، والأكثر شيوعاً في أوروبا. أما الصنف المعروف لدى الجميع، فهو صفصاف بابل/ Salix Babylonica .L/، ويسمى الصفصاف الباكي/ Saule pleureur/، الذي يتميز بفروعه الطويلة المتدلّية. وهو نبات مزروع. ويذكر أن رفاق الشاعر الرومنطيقي الفرنسي موسّيه/ Musset/، قاموا بعد وفاته بزرع شجرة منه قرب ضريح الشاعر، تلبية لوصيّة هذا الأخير في إحدى مقطوعاته الشعرية الحزينة.

قديماً كان الأطباء يجلون الصفصاف، لكنهم لم يحددوا الأصناف التي استعملوها، والواقع أن كل أنواع الصفصاف/ Salix/، ذات الأوراق الضيّقة، تتمتع بالخصائص الطبية ذاتها. فمنذ القرن السادس عشر أشار ماثيول/ Mathiole/ إلى فائدة أوراق النبتة في معالجة الأَرَق. وفي القرن السابع عشر استعملت قشرة الصفصاف كمقاوم للحمى؛ ونحن نعلم اليوم، أن هذه الفعالية ناتجة عن غنى النبتة بحامض الساليسيليك، الذي يعتبر أحد الأدوية الأكثر استعمالاً في العالم، والمعروف لدى الجميع باسمه المسجل: الأسبرين.

موطنه: الغابات الرطبة، حوافي الطرق، حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٦ ـ ٢٥ م. شجرة. القشرة المسنَّة مشققة، أغصانها منتصبة، مَرِنة، فروعها الفتية مكسوة بشعيرات ناعمة. الأوراق ذات سويق قصير، سنانية، رؤوسها صغيرة، حريرية، فضية من الجهة السفلية على الأقل، أطرافها مسننة الأزهار صفراء أو مائلة إلى الأخضر (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، ثنائية المسكن، على شكل قدد منتصبة، حريرية، الزهرة الذكرية تقتصر على سداتين اثنتين وغدّة رحيقية، أما الأنثوية فتقتصر على مدقة، والأزهار مغطاة بحرشف مهدَّب ساقط. العليبة (الثمرة) جرداء، لازندية تقريباً، تنفتح بمصراعين، فيها كثير من البذور القطنية، الرائحة معدومة. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: القشرة، الأوراق، القدد (الأزهار).

التركيب: ساليكوزيد Salicoside، عفص، أملاح معدنية.

الخصائص: مخدِّر، مضاد للروماتيزم (داء المفاصل)، مضاد للتشنج، قابض، مقاوم للحمى، قاطع للنزف، معرّق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الاستحمام ـ الألم ـ الحُمامى (الطفح الوردي) ـ الحمى ـ النزلة الوافدة ـ توتر الأعصاب ـ الجلد ـ الرجل ـ الصداف ـ داء المفاصل ـ النوم ـ التقرّح.



الصنوبر البحري

Pin maritime
Pinus pinaster Soland

التنوبيات Abiétacées

تشمل فصيلة التنوبيات أنواع التنوب والأرز والبيسية (ومنها السرو) إضافة إلى أنواع الصنوبر التي تقارب العشرة والتي تضم أنواعاً هجينة يمكن التمييز بينها بقليل من الانتباه.

من هذه الأنواع جميعاً الصنوبر البحري والصنوبر الحرجي وحدهما يتميزان بأن لهما فوائد طبية.

ينمو الصنوبر البحري، برياً على كل الشواطىء المتوسطية، قانعاً في الأراضي الفقيرة ولكنه يتطلب الكثير من الشمس وحداً أدنى من الحرارة. يزرع حالياً لاستخراج زيت التيربانتين منه، وهو راتنج زيتي تحتويه قنوات الخشب الفارزة ويجمع بتجريح جذوع الأشجار.

من براعمه الطازجة أو المجففة تحضر زهورات أو شرابات أو حبوب مفيدة في علاج التهاب القصبات الهوائية، أو يحضر منها مغاطس طبية مهدئة مفيدة لمن يشكو من الإرهاق.



موطنه: الشواطىء المتوسطية، حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٤٠ متراً. شجرة. الجذع مستقيم فارع، قمته عريضة، غير كثيف، قشرته رمادية - بنية. سميكة، مشققة. الأبر (الأوراق) قاسية، خضراء بيضاوية، طولها يبلغ ٢٠ سنتم، قليلة الاستدارة، مزدوجة، قاعدتها يغلفها غمد غشائي. القدد (الأزهار) (نيسان/ابريل - أيار/مايو)، وحيدة المسكن، الذكرية منها صفراوية اللون، لها أسدية على شكل حراشف، في سنابل كثيفة، الأنثوية على شكل حراشف، حمراوية اللون أو بنفسجية، تضم كل منها مبيضين (حقتي بذور). الكرز (الثمرة)، بنية - حمراوية اللون، ناعمة، طولها ما بين ١٢ و ١٨ سنتم، تتألف من حراشف مثلمة، هرمية الشكل. البذور كبيرة، بيضوية الشكل، جناحها ٤ - ٥ مرات أكبر منها. الرائحة قوية، الطعم عطري ومر.

الأجزاء المستعملة: الأبر (طوال السنة)، البراعم (قبل تفتحها)، النسغ، الخشب. التجفيف على حصائر لمدة شهر أو شهرين أو في فرن فاتر.

التركيب: زيت عطري، راتنج، غلوكوزيدات، فيتامين ج (C).

الخصائص: مطهر، بلسمي، مدر للبول، منبه، طارد للبلغم، مثير للجلد.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحمام، التهاب القصبة، الشعر، التهاب المثانة، التعب، النقرس، الرجل، الروماتيزم (ألم المفاصل)، التعريق.



الصنوبر الحرجي

Pin Sylvestre
Pinus Sylvestrus L.
العرعر

التنوبيات **Abiétacées**

هو من أثمن أنواع الصنوبر: يجمع زيته الراتنجي الذي لم يصنّع بعد، وخشبه مادة أساسية لاستخراج القطران، وإبره الصغيرة تعطّر وتداوي، وبراعمه غنية بالعناصر الفعالة وهي يجب أن تجمع قبل تفتحها في نيسان/ أبريل، تمدد على حصر بطبقات رقيقة ونتركها لتجف خلال شهر أو شهرين مع تحريكها من وقت لآخر. كما يمكن تجفيفها بسرعة في فرن فاتر. هذه البراعم لها العديد من الاستعمالات: يحضر منها زهورات، تنقع في الخل، تغلى، يستنشق عبقها بعد وضعها في الماء الساخن، أو يستنشق دخانها، تستعمل للغرغرة، أو في الحمام بعد إضافة أوراق الصفصاف الأبيض والسنديان والجوز إليها.

شجرة جميلة، قليلة الوجود، تنمو تلقائياً في الجبال وتزرع في السهول. تقاوم الجفاف والحرارة والبرودة ولكنها لا تحتمل قلة الضوء. وإذا كانت بعد فتية لا تحتمل ظل شجرة بجانبها.



موطنه: الجبال أو مزروعة في السهول، على ارتفاع يتراوح بين ٨٠٠ و ١٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٤٥ متراً. شجرة. الجذع مستقيم، القمة دقيقة، مخروطية، يزداد نمو الأغصان الدوارة عندما يتوقف نمو القمة، القشرة مشققة، حرشفية، حمراء، تميل نحو اللون البني عند القاعدة، ونحو الأصفر عند القمة. الأبر (الأوراق) غمديّة مزدوجة، قصيرة طولها ما بين ٤ ـ ٦ سنتم، خضراء مزرقة. القدد (الأزهار) (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، وحيدة المسكن، الذكرية منها في سنابل عند قاعدة الفنود الجديدة، الأنثوية مستديرة، بنفسجية، وحيدة في أطراف البراعم الجديدة. الكرز (الثمرة) صغير طوله ما بين ٣ ـ ٦ سنتم، بيضوي، غير لماع، رأسه نحو الأسفل، قشرته حراشف مقعرة رأسها منفرج، تنضج في السنة الثالثة. البذور صغيرة، جناحها أطول منها بثلاث مرات. الجذر وتدي قوي، ولها جذور افقية طويلة، الرائحة عطرية، الطعم عطري مر.

الأجزاء المستعملة: النسغ، الخشب، الأبر، البراعم (نيسان/ابريل)، التجفيف على حصيرة أو في فرن فاتر.

التركيب: زيت عطري، راتنج، غلوكوزيدات.

الخصائص: مطهر، بلسمي، مدر للبول، طارد للبلغم، منبه.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الربو، الحمام، التهاب القصبة، الشعر، التهاب المثانة، الدوخة، النقرس، الرجل، الروماتيزم (ألم المفاصل).



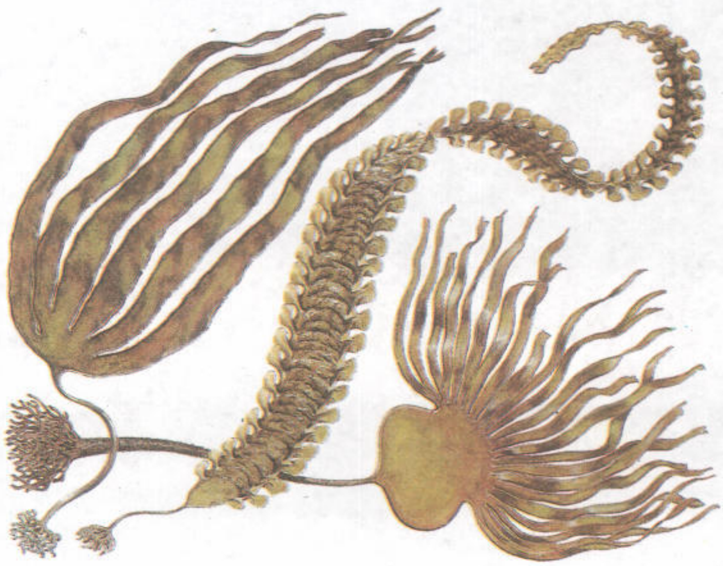
طحالب لمنارية (رقائقية)

Laminaires
a) Laminaria saccharina Lam.
b) Laminaria digitata (L) Lam.
c) Laminaria hyperboria (Gunner) Foslie

الطحلبيات الرقائقية Laminariacées

نصادفها على شواطىء البحار والمحيطات، وهي تنتمي علمياً للطحالب البنية. نتعرف إليها بسهولة بواسطة جذيعها الذي هو عبارة عن ساق أحادي له أظافير مستطيله، وبمقاليعها التي تبدو وكأنها شرائط طويلة. جذيع اللمناريا السكرية (أ) قصير واسطواني الشكل، ومقلاعه أخضر قاتم بلون الزيتون، متموج عند أطرافه، وهو دائم، يكبر كل سنة من جهة القاعدة. أما اللمناريا القمعية (ب) فلها جذيع ذويل مرن ومقلاع سميك، لونه أخضر زيتوني موشح بالبني. النوع الثالث (ج) المسمى لمناريا كلوستون Clouston له جذيع خشن وكبير.

هذه الأنواع الثلاثة من الطحالب اللمنارية غير خطرة، بل هي على العكس غنية بالأملاح المعدنة والضروريات والفيتامينات، الأمر الذي يجعل منها مادة مطلوبة في كثير من الصناعات الصيدلانية والغذائية لفوائدها العلاجية الكثيرة.



موطنه: شواطىء المحيطات، ومستنقعات الشواطىء.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣ و ٤ أمتار. المشرة مؤلفة من جذيع اسطواني ومقلاع عريض، مستطيلة، تتنوع تقطيعاتها باختلاف النوع، تحتوي على غدد تفرز لعاب النبات، في بعض الأحيان نجدها مغطاة بالصرر، تتعلق بالصخور بواسطة أظافير طويلة. الرائحة بحرية، الطعم مالح.

أ ـ الجذيع قصير، المقلاع أخضر قاتم زيتوني، طويل، مسطح، يحمل على سطحه شريطاً من الصرر.

ب ـ الجذيع طويل، مرن، غضروفي، المقلاع أخضر زيتوني موشح بالبني، لماع، سميك، يكون كاملاً ثم ينقسم إلى قدد، عليه صرر بيضوية متباعدة الواحدة عن الأخرى.

ج ـ الجذيع كبير، خشن، المقلاع يحمل على سطحه شرائط طويلة من الصرر.

الأجزاء المستعملة: المشرة، تسلخ عن الصخور، تغسل، تجفف بسرعة.

التركيب: صبغيات، حامض الجينيك alginique، الجينات alginates، ضروريات، فيتامينات أ، ب، ج، د، هـ.

الخصائص: منحف، يعوض نقص المعادن، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين، الحمام، التعب، تضخم الغدة الدرقية، قصور الغدة الدرقية، الاياس، البدانة، الجلد، الكساح، الشيخوخة.



طحلب دودي

Mousse de Corse
Alsidium Helminthocorton (Latourette) Kurtz
طحلب كورسيكا

الطحالب الدودية Rhodomélacées

منذ قديم الزمان، بحث الإنسان عن مضادات للطفيليات وبخاصة لدود الأمعاء، فوجد في المملكة النباتية العديد منها كحبق الراعي والأفسنتين البحري وحشيشة الدود، وبعض السرخسيات والطحالب ومنها الطحلب الدودي.

هو عبارة عن ٢٢ نوعاً من الطحالب الحمراء. ينمو على شواطىء المتوسط، وله شكل وسادة صغيرة من الخيوط المنتصبة والمتداخلة. يتم جمعه بواسطة المشاط الزراعي ثم يخلص مما يلتصق به من أصداف.

ذكره ثيوفراسط، واستعمل بكثرة في القرون الوسطى، وغمره النسيان بعد ذلك، إلى أن عاد الطبيب اليوناني ستيفانوبولي عام ١٧٧٥ إلى لفت الأنظار إليه.

غني باليود لذا فهو ينشط الغدة الدرقية، ويحكى أن نابوليون كان غالباً ما يستعمله. حالياً له العديد من الاستعمالات: كنقيع بارد، كمسحوق أو كحليب (لبن) مضاد للدود. يتحمله الأطفال دون أي انزعاج.



موطنه: صخور الشواطىء المتوسطية.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢ و ٤ ملم. طحلب. المشرة حمراء قاتمة، متفرعة في خيوط مدادة، متداخلة، ثم تنتصب، دقيقة، مزدوجة التفرع، اسطوانية، لحمية. له أكياس بوغ قليلة، شبه دائرية، عند طرف الفروع. الجذمور له جذيمرات صغيرة. له رائحة اليود. الطعم مالح.

الأجزاء المستعملة: المشرة (كل السنة). التجفيف بسرعة في الشمس، يحفظ جافاً في أوعية خشبية.

التركيب: مواد جيلاتينية وراتنجية، يود، حديد، كالسيوم، صوديوم.

الخصائص: مضاد للدود.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: تضخم الغدة الدرقية، الديدان المعوية.



الطحلب الغضروفي

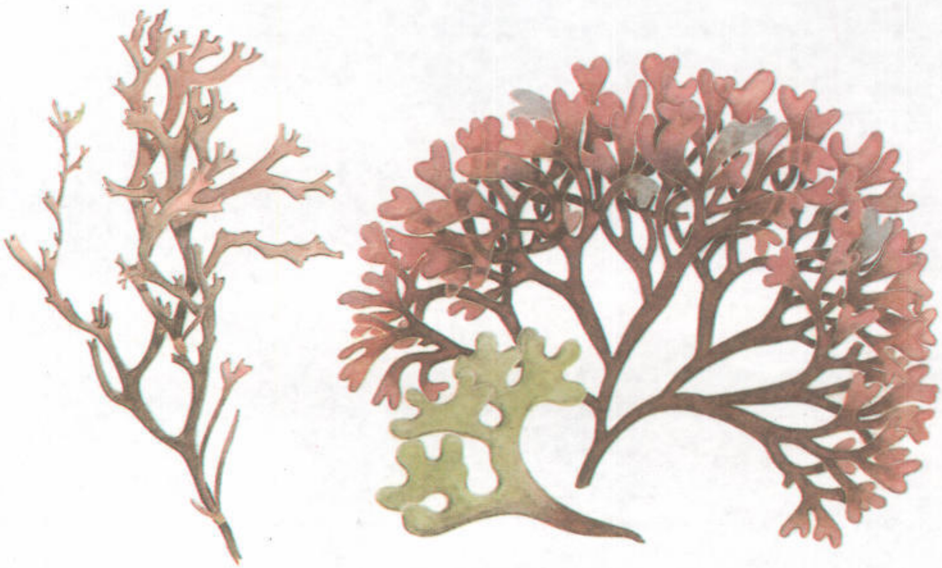
Carragaheen
Chondrus crispus Lyngh
ثور الماء ـ غمون مجعد

الطحالب الغضروفية Gigartinées

نجده على الصخور البحرية بعد جَـزْر عميق، في مجموعات دغلية كثيفة خمرية اللون أو بنية سمراء، كثير التفرعات المسطحة ذات الأطراف المجعدة. ونميزه بمقلاعه الذي يتراوح طوله ما بين ١٠ و ٢٠ سنتم. شديد التنوع بمظهره كما بألوانه. المادة الغضروفية في مَشَرته كانت وراء تسميته العلمية Chondrus ذات الأصل اليوناني Chondros وتعني الغضروف.

الطحالب الحمراء تحوي في أنسجتها حبيبات الكلوروفيل مثلها في ذلك مثل النباتات العليا ولكنها مغلفة في خلايا خاصة Les Chromatophores وهي تحوي أخضبة ملونة يتغير لونها باختلاف كمية الضوء الواصل إليها من اللون الأحمر القاني إلى البني القاتم.

يتم جمعه إبان الصيف عندما تكثر الرطوبة بواسطة مماشط. ينصح بغسله بماء البحر وبتجفيفه لمدة ٢٤ ساعة في الشمس. تكرر هذه العملية ثلاث مرات. يفقد بعدها لونه الجميل ويصبح أبيض رمادي شفاف. وكغيره من الطحالب، فهو يحتوي على مادة لزجة، تستعمل بعد معالجتها، في الصناعات الغذائية وبخاصة في تحضير الشوكولاتة بالحليب وأنواع الكريمات.



⊖ يجب عدم استعماله مع نباتات تضم في تركيبها العفص.

موطنه: شواطىء المحيطات.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٢٠ سنتم. مَشَرته متجانسة، مسطحة، أرجوانية. الجُشْأة قاعدية. المقلاع على شكل مروحة منتصبة ومتفرعة. التفرعات ثنائية مفصصة، أطرافها مجعدة، لا عروق فيها. الفصوص مشطورة إلى قسمين. أجنّة البوغ على الوجه الأسفل، وأكياس البوغ الرباعية على صفحة المشرة مختبئة في تجويفات بيضاوية.

الأجزاء المستعملة: المشرة (الصيف) تجفف في الشمس.

التركيب: عنصر لزج nucilage، أملاح معدنية، حوامض أمينية، يود، بروفيتامين د (D).

الخصائص: مهديء للسعال، ملين، طارد للبلغم، مسهل.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: التهاب القصبة الهوائية، التهاب الملتحمة، الإمساك، الإسهال، الهزال، البدانة، الكساح.



الطرخشقون

Pissenlit
Taraxacum officinale Web (Sensu Lato)
العلت، مُرّير، خس بري
المركبات : Composées

لم يكن معروفاً منذ القدم، لأن ذكره لم يرد في مؤلفات تلك العصور، ولم يشر إليه أي من علماء النبات أو الأطباء قبل القرن الخامس عشر. اعتبره بوك Bock، عام ١٥٤٦ م نباتاً مدراً للبول، أما تابرنيمونْتانوس / Tabernaemontanus /، وهو طبيب ألماني، من القرن السادس عشر، فقد رأى فيه نباتاً شافياً للجروح لا مثيل له. وظل الطب الرسمي لا يعطي أهمية لهذه النبتة، رغم أنها ظلت تشفي المرضى. وفي بداية القرن العشرين أعيد لها اعتبارها بقوة عندما أعلن فجأة عن «المعالجة بالطرخشقون»، وهي نوع من الطبابة تعتمد هذه النبتة بشكل أساسي. ولم تزل شهرة النبتة مستمرة منذ ذلك الوقت، ذلك أنها من النباتات الطبية الأكثر فائدة، والتي تستحق الاهتمام.

النوع والكم عنده متساويان، فهو موجود في كل مكان تقريباً، وطيلة أيام السنة. معمر، نديّ، طازج، ذاوٍ في الليل، متفتح مع خيوط الشمس الأولى، ليكون بمتناول الجميع: للنحل يجني رحيقه، وللأولاد يلهون به، ولسكان المدن يضّيفونه إلى السَّلطة، ولهواة جمع الأزهار البسيطة.

ورغم وجود أنواع عديدة منه، تتراوح بين الطويلة والشديدة القِصَر، بأوراق بيضوية، أو ضيّقة، أو رخوة، وبثمار بيضاء، أو حمراء، أو بنيّة، رغم كل ذلك، فمن السهل تمييزه عن سواه من النباتات.



موطنه: المناطق كلها حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٥ ـ ٥٠ سم. نبات معمّر. الأوراق على شكل باقة كثيفة، جرداء، طويلة، مخرمة بشكل غير منتظم. الأزهار صفراء فاقعة (آذار/مارس ـ تشرين الثاني/نوفمبر)، لُسَينيّة، تشكل رؤيساً كبيراً فوق زند جذري طويل، أملس، أجوف، له قناب على صفين، السفلي منهما على شكل كُميم. الأخين (الثمرة) رمادي ـ أزرق، بيضوي، قليل الشوك في الأعلى. الجذمور سميك، له جذر وتدي ضخم، لونه بني ـ أسود، يميل إلى البياض عند قطعه، وفيه لبن (حليب) أبيض، الرائحة عشبية. الطعم مرّ.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق (في الربيع)، العصير (في الخريف). يقطع الجذر بشكل دائري أو طولي، يجفف في الهواء أو داخل الفرن.

التركيب: كلوروفيل، قلواني، زيت عطري، اينولين، عفص، سكريات، أملاح معدنية، بروڤيتامين آ، ڤيتامين ب و ج.

الخصائص: مضاد لداء الحفر، فاتح للشهية، منشط للصفراء، منقّ للدم، مدرّ للبول، مسهّل، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين ـ الوهن ـ التهاب النسيج الخلوي ـ الكولسترول ـ الامساك ـ علاج الربيع ـ النمش ـ الكبد ـ النقرس ـ البواسير ـ اليرقان ـ تكون الحصى والرمل في الكلى ـ البدانة ـ الملاريا ـ الجلد ـ داء المفاصل ـ السحنة ـ ارتفاع نسبة البول في الدم ـ الدوالي ـ الثؤلل.



الطفرة

Piloselle
Hieracium Pilosella L.
ينمه، حَرِّيشة (الجزائر)، آذان الفأر

المركبات Composées

نبات معمر من الفصيلة المركبة، له أزهار صفراء، هناك أكثر من مئة نوع منه وعدة مئات من الأشكال القريبة التي يصعب تمييزها عنه. ما يمتلك خصائص طبية منها لا يتعدى الدزينة الواحدة، من بينها الطفرة الدقيقة والصغيرة التي يصعب تمييزها.

ينبت على الصخور وفي المراعي العالية، مشكلاً بساطاً واسعاً مخملياً تزينه رؤيسات صفراء، تستحيل في الخريف إلى ثمار تعلوها قنزعات حريرية رخوة.

ليس لهذا النبات أي ذكر في الكتابات القديمة، ورد ذكره لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات القديسة هليدجارد، التي قد تكون أول طبيبة في عصرنا. استعمل دائماً بحذر شديد لشدة قبضه. في الأرياف يستعمل لتقوية النظر ولشفاء الجروح. اسمه العلمي يؤكد ذلك فهو Hieracium مشتق من Hierax وهو الباز التي تذهب الأساطير الشعبية إلى القول بأنه اكتسب حدة بصره بواسطة هذا النبات، إلى ذلك فإن له فوائد أخرى، فتأثيره نافع على الحمى المالطية أأصابت الإنسان أم الحيوان، وإذا ما طحن فإنه يوقف رعاف الأنف.



موطنه: نادر في المناطق المتوسطية، الأراضي الجافة، الأراضي البائرة المشمسة، أماكن الردم، حتى ارتفاع ٣٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ١٥ سنتم ونادراً ما يصل إلى ٣٠ سنتم. نبات معمر. عديم الساق، له زند مزهر، أوبر بدون أوراق. الأوراق على شكل باقة منفلشة على الأرض، كاملة، متطاولة، رمادية من الأسفل، تغطيها شعيرات شائكة، طويلة الأزهار صفراء قانية (أيار/مايو - أيلول/سبتمبر)، لسانية، في رؤيس وحيد منتصب، قنابها أوبر. الأخين (الثمرة) تعلوها قنزعة من الوبرات الحريرية المتساوية، وحيد، رمادي - أبيض. الأرومة أفقية، تطلق غصون (رئود) هوائية زحافة ينبت لها جذوراً وأوراقاً.

الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله طازجاً، العصير الطازج (حزيران/يونيو - تشرين الأول/اكتوبر).

التركيب: مادة مضادة للحيويات، أومبيليفيرون، لعاب النبات، عفص، فلافون، راتنج، مانغانيز.

الخصائص: مضاد لانتشار العدوى، قابض، مفرغ للصفراء، مدر للبول.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: البول الزلالي، الحمى المالطية، التهاب النسيج الخلوي، النقاهة، الإسهال، سلس البول، الرعاف، التعب، النزيف، ارتفاع الضغط، الوذمة، البولة، البول.



طوقريون

Germandrée d'eau
Teucrium Scordium L. SSP. palustre lam
أسقرديون (يونانية = ثوم) ـ ثوم بري ـ جعدة ـ مندار

الشفويات Labiées

نبات ينمو في الأراضي الرطبة أو قرب تجمعات الماء والبحيرات وقد نجده أحياناً مغموراً بالماء. وهو نبات حلو المذاق. أسماه ثيوفراسط «أسقرديون» عن اليونانية Skarodon وتعني الثوم نظراً لرائحة الثوم التي تتصاعد من أوراقه إذا فركت بالأصابع. اشتهر قديماً، إذ ساد الاعتقاد بأنه يقاوم الانحلال والتعفن، وكان يحضر منه، مضافاً إلى عدد من النباتات ولحم الحية وعظام الحيوانات، ترياقاً ذاع صيته هو ترياق فينوس الذي كان يستعمل في علاج عدد كبير من الأمراض. في القرن الحادي عشر وصفه فراكاستور في كتابه «منتخبات دياسقورديوم» لعلاج الطاعون. يستعمل اليوم في أمور أكثر تواضعاً، إذ يصبغ به الصوف فيعطيه لوناً أخضر قاتماً، يخفف بإضافة سولفات الحديد فيعطي الأخضر الزيتوني. لا يستعمل النبات الطازج إلا إذا كان محتفظاً برائحته الثومية.



موطنه: الحفر، الحقول الرطبة، قرب تجمعات المياه، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٢٠ سنتم. نبات معمر، الساق أخضر، موشح بالبنفسجي الأرجواني، صوفي، حشيشي، كثير الفروع. الأوراق خضراء رمادية، رخوة، موبرة، لازندية، متطاولة، مسننة. الأزهار أرجوانية أو بنفسجية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، وحيدة أو في مجموعات من ٢ ـ ٦ أزهار تقوم في طرف واحد عند إبط الأوراق على طول الساق، الكأس موبر، مقوس، له ٥ أسنان متساوية تقريباً. الثمرة سمراء بعد نضجها معرّقة (شبكية). الأرومة لها رئاد تحمل أوراق صغيرة، الجذر وتدي، الرائحة ثومية، الطعم ثومي ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، الأوراق.

التركيب: عنصر مر، لعاب النبات، العفص، روح عطري.

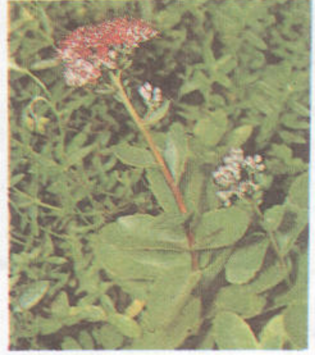
الخصائص: مقاوم للحمى، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الوهن، التقرح.

الطيلافيون

Sédum Reprise
Sédum Telephium L, SSP Purpureum Link
حيّون ـ حي عالم بري ـ بخور البربر ـ يقطوم





المخلّدات : Crassulacées

نبتة الطيلافيون شافية للبشرة، لذا سماها «أوليڤيه دوسيْرّ» باسم رِبْريْز[1]. تنبت بكثرة بين الكروم. أوراقها كثيفة، لحمية، مفعمة بسائل صافٍ، لا طعم له. أما أزهارها الصغيرة، المتعددة الألوان، بتعدد أنواعها، فتظل متفتحة طيلة الصيف.

تتشابه استعمالاتها الطبية مع استعمالات «حرشف السطوح» Joubarbe أما المستحضرات المستخرجة منها، والمعدّة للاستعمال الخارجي، فأقرب إلى الوصفات المطبخية، منها إلى الطبيّة. والمزيج الناتج عن مسحوق أوراقها مع الملح والخل، يمكن طبخه مع الحليب، أو نقعه في الزيت، وهكذا يمكننا حفظها.

أما جذرها المطبوخ مع الدهن الحيواني، فيتم تناوله على شكل حساء مركّز.

هناك أنواع عديدة من الطيلافيون، أهمها المحرق المسمى «بهار الجدران» Sedum acre L لأنه يغطي الجدران العتيقة ـ كما يطلق عليه اسم «حي العالم الصغير» ـ بطبقة سميكة، ويتميّز هذا النوع بسيقانه الكثيرة الأوراق، وأزهاره النجمية، ذات اللون الأخضر الفاقع، وبطعمه المحرق: فنسغه يبيد اليبوسة الجلدية، ومسامير الجلد (الثَفَن).

(١) ربريز: «reprise»: تعني الاسترجاع، الاستعادة.

موطنه: الأراضي البائرة، حتى ١٨٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين: ٣٠ ـ ٦٠ سم. معمّر. الساق منتصب، قاس، أجرد، قليل الفروع. الأوراق متقابلة، متعاقبة أو دوّارة، لازندية، مسطّحة، لبابيّة، كروية الشكل، مسنّنة برخاوة، الأزهار أرجوانية اللون، أو بيضاء، أو صفراء ـ مخضرّة، أو وردية (حسب نوعها) حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، مجتمعة على شكل عذق، لها ٥ كأسيات قصيرة، و ٥ تويجيات، و ١٠ أسدية، و ٥ خباءات، وبذور صغيرة. الجذمور قاس، وقصير. الجذور عادة سميكة. لا رائحة لها، طعم أوراقه طيّب، أما طعم جذره فحرّيف.

الأجزاء المستعملة: العصير الطازج، وكل أقسام النبتة المجفّفة، الأوراق الطازجة أو المحفوظة في الزيت. (تجفيفه صعب).

التركيب: أملاح معدنية، تلفيوزيد Téléphioside، عفص، موسيلاج، سكريات.

الخصائص: قابض، منظّف، مليّن، لائم للجروح.

الاستعمال: خارجي.

راجع: الحروق، التكلكل، الرضّة، الثفن، القوباء، التشقق، البواسير، الجروح، الثؤلل.



ظيّان السياجات

Clématite des haies
Clematis vitalba L.

ياسمين البر ـ مَلعى (الشام) ـ شراج ـ العنب الأبيض

الحوذانيات Renonculacées

نبـات معترش، معمـر، قد يـدوم أكثـر من ٢٥ سنـة فيثخن ساقه. نصادفه في الشتاء في الغابات مغطى بثوب من كبابات ناعمة فضية اللون. وإذا ما امتدت سويقـات أوراقه إلى شجيرات قريبة قتلتها بالتفافها عليهـا. ويعتبر نبـاتاً خـطراً بالنسبـة للإنسـان عدا عنـد وصفـه من قبـل الـطبيب، لذا يجب أن يُقصَـر لـلاستعمـال الخـارجي، وحتى في هذه الحالة فإن استعماله قد يكون خطراً: فإذا ما وضعت أوراقه ككمادة على الجلد فإنها تتسبب بانتفاخ مـوضعي محرق، لـذا فإن المتسـولين الحـاذقين كـانـوا يستعملونه في مداواة خراجاتهم. هناك نوع آخر منه هـو Clematis recta L. أي الـظيان المنتصب، لـه الخـواص نفسها.



⊖ فقط للاستعمال الخارجي.

موطنه: الأراضي الكلسيـة، الآزوتية، الغـابات، الأكمـات، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٢٠ متراً. شجيرة. ساقه متسلق، خشبي، ذو زوايا، قوي، يتعلق بواسطة سويقات أوراقه. الأوراق خضـراء، متقابلة، مشـطية، فيهـا من ٣ إلى ٩ وريقات، مسننـة ومحبحبة، بيضاوية، مسننة أو على شكـل قلب. الأزهار بيضـاء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، لا تويجية، فيها ٤ كأسيات لها ملمس اللبـاد في وجهيـها، على شكـل صليب، فيهـا كثيـر من الأسـدية، تنتـظم على شكـل عثـاكيـل. الأخينـات (الثمـرات) متعددة، موبـرة، تحمل زوائـد طويلة أريشـة (شبيهة بـالريش). الرائحة مقبولة، خفيفة، تشبه رائحـة الزعـرور، الطعم حـارق، وحريف.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (الصيف).

التركيب: صابونين، عنصر قلواني، بروتو أنيمونين.

الخصائص: محوِّل.

الاستعمال: في الصيدلة.

راجع: الألم، ألم الأعصاب (العصبي)، التقرح.

العائق

Dauphinelle Pied - d'alouette
Consolida regalis S. F. Gray
رِجل القبرة ـ خالِف والديه (سوريا) ـ عائق الحدائق





الحوذانيات / الشقاريات Renonculacées

موطنه الأصلي آسيا الصغرى، يعتبره المزارعون نباتاً ضاراً، بينما يقصده النحل لغناه بالرحيق. في حوض المتوسط نوع بري منه سام جداً هو Delphinium Staphisagria، وهناك نوع مدجّن يزرع في الحدائق يسمى عائق الحدائق.

نبات بري، ساقه على شكل مهماز طويل منتصب ومزهر، استعمل فيما مضى كمدر للبول وطارد للديدان، ولكن نظراً لوجود قلوانيات في تركيبه، يعتبر حالياً من النباتات السامة واستبعد من الاستعمال الداخلي، بعض الأطباء النباتيين يستعملونه بحذر. بذوره وأوراقه تستعمل خارجياً كمضادة للطفيليات.

أما استعماله الذي شاع قديماً في لأم الكسور والجراح فقد تخطاه الزمن وأصبح باطلاً.

⊖ الاستعمال الداخلي فقط عند وصفه من قبل الطبيب.

موطنه: الأراضي الكلسية، الحقول، الأنقاض، حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٦٠ سنتم. نبات سنوي، ساقه منتصب، دقيق، أجرد تقريباً. متفرع، الأوراق مقسمة إلى شرائح طويلة ودقيقة، القنابات أحادية، قصيرة. الأزهار زرقاء قائمة (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، زنودها طويلة، تتجمع من ٦ إلى ١٠ في عنقود نهائي رخو، فيها ٥ كأسيات بيضاوية تويجية، التويج فيه ٤ تويجيات ملتحمة ومتطاولة على شكل مهماز (٢ سم). ثمراته الجرابية جرداء، أحادية، فيها بذور سوداء، مجعدة، عليها قشور. الجذر جنثي (وتدي). لا رائحة. الطعم مر وحاد.

الأجزاء المستعملة: الأزهار، النبات كله عند الأزهار، البذور (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس).

التركيب: سكريات، زيت دهني، قلوانيات.

الخصائص: مضاد للالتهابات، مضاد للطفيليات.

الإستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الجرب، القمل، البول، العيون.



العرصف المداد

Bugle Rampaute
Ajuga reptans L.

شنـدقورة (المغـرب) ـ عشبة النجـارين ـ حشيشة الجـرح ـ سنفيتون صغير

الشفويات Labiées

نبات صغير من الفصيلة الشفوية، عرف شهرة واسعة منذ القرون الوسطى، وذاع صيته عن طريق قـول شائـع «من يملك العــرصف والسكسب Sanicle، يسخـر من أمهر الجراحين». وإذا ما تذكرنا أسماءه الشائعـة: عشبة النجـارين وحشيشة الجـرح، نستنتج أنـه كـان معـروفـاً بخواصه الشافية واللائمة للجـروح. بماذا يعـرف اليوم؟ يعتبر لوكليرك H. Leclerc أنه «بالتأكيد من أقل النبـاتات فـائدة». وبـالفعل فهـو قابض ومنشط وشـاف للجـروح بدرجة ضئيلة، وهي خواص تمتلكها معظم النباتات التي يدخل العفص في تركيبها. هنـاك شبيه له اسمه عُرصُف جنيف Ajuga genevensis L. يتميز عنه بعـدم وجود أي رئـد طويـل عقيم مثل تلك التي تنبت عنـد قاعـدة ساق العرصف الطويل. إنه نبات مولّد للعسل. ويستعمل أيضاً في صبـاغة القـطن باللون الأسمـر بمزجـه مـع سلفـات الحديد.



موطنه: الحقول الفقيرة التـربة، طـرقات الغـابات، الأمكنـة الرطبة حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. نبات معمـر. له أرآد مـورقـة ذات سيقـان اسـطوانيـة. السـاق يحمـل زهـوراً ربـاعي الأضلاع، يغطي الوبر ضلعين متقابلين منهما وبالتعاقب عند كل عقـدة، منتصب، قليـل الأوراق. الأوراق بيضــاويـة مقلوبــة، متطاولة، مستديرة في قمتها ومحززة، لازنـدية، الأوراق السفلى سويقية وتنتظم على شكل وردة. الأزهار زرقاء (نيسـان/ابريـل - تموز/يوليو)، شفتها العليا صغيرة جداً، أما السفلى فمقسومة إلى ثلاثة فصوص، تنتظم على سنبلة، القنابات العليا زرقاويـة اللون وهي أقصر من الزهرات.

الأجـزاء المستعملة: النبــات بكــامله مــا عــدا الـجـذر (نيسان/ابريل - تموز/يوليو).

التركيب: عفص، صابونين، عنصر لزج، سكريـات، أملاح معدنية.

الخصائص: قابض، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجـع: الـذبـاح (التهـاب الحلق والحنجـرة)، الإسهـال، النزيف، الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل)، الجرح.



العرعر

Genévrier
Juniperus Communis L.
سرو جبلي - لِزّاب



السرويات Cupressacées

شجر ينمو في الجبال حتى ارتفاع ٢٥٠٠ م، ولكنه في هذا العلو يصبح قزماً مكوماً على نفسه. وبدلاً من الأوراق فإن شجيرة العرعر مغطاة بأبر حادة الأمر الذي يجعل من مجموعة أشجاره دغلاً شائكاً. في السنة الثانية من عمرها تحمل الشجيرة عنبيات زرقاء - سوداء مغطاة بطيسل (١) صفيق. الاسم اللاتيني مشتق من الكلمة السلتية juneprus وتعني «حريف» وذلك عائد لطعم النبات.

ذاع صيت هذه العنبيات في القرون الوسطى لقدرتها العجائبية كما يقال، في الشفاء. في القرن السادس عشر اعتبرت ترياقاً لجميع الأمراض. أما اليوم فهي تستعمل في إدرار البول وفتح الشهية إضافة إلى فوائده الغذائية: فالجامبون (لحم محفوظ) المدخّن بعنبيات العرعر لا يوازيه أي صنف آخر. وهو يستعمل في تعطير بعض المآكل.

---

(١) أو حبب الثمر Pruine وهو مادة لزجة كالغبار تكون على وجه الثمرة.

⊖ إذا اخذت كميات كبيرة من العنبيات فإنها قد تتسبب بتهييج المسالك البولية. يمنع تناوله على النساء الحوامل.

موطنه: الأراضي المشمسة حتى ارتفاع ٢٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم و ٦ أمتار. شجيرة. الجذع مغطى بقشور خشنة، رمادي، الأغصان على شكل حزمة منتصبة، الفروع الفتية مثلثة. الأوراق خضراء مزرقة وبيضاء، على شكل ابر حادة، كل ثلاثة منها تتجمع على حدة. الأزهار صفراء (نيسان/ابريل - أيار/مايو) ثنائية المسكن، لا تبدو جليّة، تتجمع في قدد صغيرة عند إبط الأوراق. العنبية تكون خضراء ثم تصبح زرقاء، سوداء، مغطاة بالطيسل، تحمل في أعلاها شقاً نجمي الشكل، وفيها ٣ بذور مثلثة الشكل، الرائحة صمغية، عطرية، قوية، الطعم حريف - حلو.

الأجزاء المستعملة: الفنود المورقة، الثمار، التجفيف بطبقات خفيفة في أمكنة جيدة التهوية. تحرك من وقت لآخر، حفظها أمر دقيق للغاية.

التركيب: زيت عطري، راتنج، غلوسيدات، حوامض عضوية.

الخصائص: فاتح للشهية، دافع للريح، منق للدم، مدر للبول، مطمث، مثير للجلد.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب)، الشهية، التهاب القصبات، التهاب المثانة، التطهير، رائحة النفس، الوذمة، الجرح، الحيض، الروماتيزم (داء المفاصل).



العرقون

Euphraise
Euphrasia officinalis L. (Sensu Lato)
كاسر النظارات ـ عشبة حاسر النظر (المصاب بالميوب) ـ بهجة العيون

الخنازيريات Scrofulariacées

هناك أنواع عديدة من العرقون معظمها ينبت في المناطق الاستوائية، منها العرقون المخزني، أو عشبة حاسر النظر، الذي نجده في المراعي والجبال التي لا تغطيها الثلوج. وهناك أيضاً أصناف عدة من العرقون المخزني التي تختلف فيما بينها من ناحية شكل الساق، أو حجم الزهرة، ووجود الغدد. . . إنه نبات صغير، أنيق، تغطيه الأزهار البيضاء الموشحة باللون البنفسجي، وهو يتطفل على نبات آخر ليستمد منه غذاءه. مصدر اسمه اليوناني Euphrasia يعني الفرح، ويبدو أن من يتناول العرقون يمتلىء حبوراً وفرحاً. ونظراً لفائدته للعيون فإنه يحمل اسماً مشتركاً هو والقنطريون العنبري فيسميان «كاسر النظارات»، فهو يخفف ألم العيون المهتاجة والدامعة ويزيل التهابها. والنبات بأكمله له خواص علاجية، فيغلى بالماء وتحضر منه زهورات نافعة، إضافة إلى أنه يستعمل في الصيدلة في تحضير محاليل كحولية وعطرية وأصباغ تستعمل في الولايات المتحدة بكثرة لإيقاف سيلان الأنف المزعج الناجم عن رشوحات الرأس.



موطنه: المراعي، المساحات الخضراء، الأراضي التي ينبت فيها الخلنج، فرجات الغابات المشمسة. حتى ارتفاع ٣٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٣٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه منتصب، متفرع. أوراقه خضراء رمادية، متقابلة، لازندية، بيضاوية، مسننة، مغطاة بزغب غددي. الأزهار بيضاء موشحة بالنفسجي، وسطها أصفر (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، تنتظم في عنقود في طرف الساق، مورقة، التويج له شفتان، السفلى لها ٣ فصوص مقوّرة، والعليا على شكل قبعة، وهو على شكل أنبوب يتجاوز الكأس المغطى بزغب غددي، ٤ أسدية. العليبة (الثمرة) مسطحة، مشعرة، فيها عدد كبير من البذور. الجذر فيه مصاصات تلتصق بجذور النباتات المجاورة. الطعم مر وحريف.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، التجفيف يجب أن يتم بسرعة.

التركيب: زيت عطري، عفص، مادة سكرية، صمغ (راتنج). صبغية ملوّنة.

الخصائص: مخفف للألم، مضاد للالتهاب، قابض.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب الجفن، الفم، التهاب الملتحمة، التهاب العين، الشعيرة (شحاذ العين)، التهاب الحنجرة، الرشح، العيون.



عرقية الراهب

Fusain d'Europe
Evonymus europaeus L.
أوفونيموس أوروبي، مضّاض

القاتيات Célastracées

شجيرة معمرة، فرحة، منيرة، غالباً ما يرغب بها لاستعمالها في التزيين، تعيش بسهولة لكنها خطرة، فقد أثبتت التحاليل المخبرية احتواء كل أجزائها على مادة سامة لدرجة أن المشتغلين بخشبها تؤذيهم نشارته الطازجة. لذا فمن الضروري إبعاد الأولاد عن عناقيد ثمرها كما عن أزهارها الصغيرة أو أوراقها التي تتلون بالأحمر في فصل الخريف.

يبدو أن الأقدمين عرفوا مضارها دون أن يعرفوا فوائدها، إذ نجد كتابات تصف عوارض التسمم بها وطريقة شفائها. حالياً لا توصف هذه النبتة للاستعمال الداخلي إلا من قبل الطبيب ومراقبته. خارجياً، تستعمل ثمارها للتخلص من الجرب وذلك بفرك ثمارها به، كما تسحن بذورها وتستعمل ضمادات لإبعاد القمل. ويستعمل الخشب بعد حرقه في أوعية مغلقة كفحم للرسم.



⊖ أجزاء النبات كلها سامة. للاستعمال الخارجي فقط.

موطنه: السياجات، الغابات المشمسة، ضفاف مجاري المياه.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢ و ٤ أمتار. شجيرة. اللحاء ناعم، أخضر. الأغصان الفتية مربعة الزوايا. الأوراق متقابلة لها سويق صغير، سنانية، دقيقة التسنين، زرقاء مخضرة من أسفل، تصبح صفراء أو حمراء في الخريف ثم تتساقط. الأزهار خضراء شاحبة (أيار/مايو - حزيران/يونيو)، تتجمع في ما يشبه الخييمات تضم ما بين ٢ - ٥ زهرات لها زند يقوم عند إبط أوراق الأغصان المزهرة، في الزهرة ما بين ٤ - ٥ كأسيات وتويجيات وأسدية. العليبة (الثمرة) لونها وردي مرجاني، لحمية فيها ما بين ٤ - ٥ عليبات، تحتوي ٤ - ٥ بذور صفراء ليمونية. الرائحة مقززة، كريهة، الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: البذور، الأوراق.

التركيب: عفص، دهنيات، حوامض عضوية، صبغيات، فيتامين ج، قلوانيات.

الخصائص: مفرّغ للصفراء، منظّف، مقيّء، مبيد للحشرات، مفرّغ.

الاستعمال: خارجي، في البيطرة.

راجع: الجرب، القمل، القروح.



العسلية

Mélitte
Melittis melissophyllum L.
ترنجان الغابات، العشبة المقدسة



الشفويات Labiées

أصل اسم العسلية العلمي يوناني Mélitta ويعني النحل وكلمة melissophyllum تعني أن أوراقها تشبه أوراق الترنجان. على الرغم من هذا التقارب في الأسماء وفي شكل الأوراق بين العسلية والترنجان، فإن النباتين قليلي التشابه من وجهة نظر علم النبات. فأزهار العسلية جميلة كبيرة وردية قانية وتتجمع كل اثنتين معاً. أما أزهار الترنجان فصغيرة بيضاء وتتجمع في دوارات. العسلية تنمو في الغابات منفردة أو في مجموعات صغيرة، أما الترنجان فينمو في أجباب كثيفة.

نبات شفوي جميل يزرع حالياً في الحدائق للتزيين، غني بالرحيق، يقصده النحل بكثرة ولكن يصعب عليه امتصاص الرحيق المخزون في أسفل الزهرة، بينما يكون سهلاً عند فراشات الليل المزودة بخراطيم طويلة.

لم يذكره الأقدمون. الكتابات الأولى عنه تعود إلى العام ١٥٤٢ خطها ليونارد فوكس Léonard Fuchs. في العام ١٧١٥ كتب عنه غاريديل Garidel واصفاً إياه بأنه قادر على تنظيم إفراز البول. وهو يستعمل منذ مدة بعيدة كعلاج للنقرس ولداء البحصة.

موطنه: الأراضي الكلسية، الغابات المشمسة، الوهاد، المنحدرات المشجرة، السياجات، حتى ارتفاع ٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، أوبر، أحادي. الأوراق سويقية، مسننة، كبيرة، لها عروق بارزة. الأزهار وردية قانية وبيضاء (أيار/مايو - تموز/يوليو)، كبيرة جداً، على جانب واحد، كل ٢ ـ ٥ منها على عقدة عند إبط الأوراق، الكأس واسع على شكل جرس له ٣ ـ ٤ أسنان عريضة، التويج له شفتان، على شكل أنبوب مثلم، فيها ٤ أسدية متوازية، المآبر على شكل صليب. الأخين (الثمرة) رباعي، أجزاؤه ناعمة، مستديرة. الأرومة مدادة. الرائحة قوية كريهة، الطعم حريف، عطري.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله عدا الجذور (عند بداية الإزهار).

التركيب: كومارين.

الخصائص: مطهر، مدر للبول، مطمث، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: القلق، التهاب الملتحمة، الهضم، الحيض، النوم، الدوار (الدوخة).



عشبة البواسير

Ficaire
Ficaria manunculoides Roth
صُفَير ـ كف السبع (سوريا) ـ زر الذهب

الحوذانيات / الشقاريات Renonculacées

نبات شائع نجده في الغابات والأودية الرطبة محتمياً بالسياجات. نبات معمر، أزهاره النجمية ذات اللون الأصفر اللامع تتفتح مع بداية شهر آذار/ مارس، وأوراقه تشبه أوراق اللبلاب Lierre إلا أنها أزهى منها وأنعم. أزهاره غالباً ما تكون عقيمة، لذا فإن تكاثره يتم عن طريق درنات تقع عند أرومته. أصل تسميته الفرنسية لاتيني Ficus ويعني التين، وفي ذلك إشارة إلى جذورة المنتفخة في بصيلات يبلغ طولها عدة سنتيمترات، أو إشارة إلى تأثير النبات الطبي على الزوائد الجلدية (les fics) أو ثآليل الأبقار الضخمة، أو لتأثيره على البواسير كمزيل لاحتقانها، وهو التأثير المعروف عنه منذ القرن السابع عشر، ونظراً لانتمائه إلى فصيلة الحوذانيات، فإنه يحتوي مثل كل نباتاتها، على مواد سامة، لذا يتوجب توخي الحذر في استعماله: فالجذر يخصص فقط للاستعمال الخارجي، وإذا ما أريد أكل أوراقه، كما يفعل عادة أهل الأرياف، فمن المفضل اختيار الأوراق الفتية وقبل تفتح الأزهار.



⊖ لا تؤكل إلا الأوراق الفتية الطازجة.

موطنه: الغابات، الأدغال، المراعي الرطبة، حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. نبات معمر. ساقه فريش، أجرد، رخو، أجوف، مورق، تظهر بويصلات صغيرة عند عقده السفلى. الأوراق خضراء فاتحة، لماعة، على شكل قلب، كاملة، محبحبة، معرّقة، لها سويقات طويلة تغمّد قاعدة الساق. الأزهار صفراء لماعة (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، وحيدة، لها زند منتصب لونه يميل للأبيض، الكأس فيه ٣ كأسيات خضراء مصفرّة، التويج فيه ٦ ـ ١٢ تويجية دقيقة وفيه تجويف للرحيق. الأخين (الثمرة)، درنات متطاولة، منتفخة، الطعم لاذع حريف وبهاري.

الأجزاء المستعملة: الدرنات (بعد الإزهار)، العصارة طازجة، الأوراق (قبل الإزهار)، التجفيف في الظل.

التركيب: زيت عطري، صابونين، فيتامين ج (C).

الخصائص: مهدىء للألم، مضاد للالتهابات.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: البواسير.



عشبة القوى الزاحفة

Quinte feuille
Potentilla reptans L.
حشيشة الخمس ورقات ـ بَنطافِلُن

الورديات : Rosacées

نبتــة معمّــرة، تحــدث عنهــا تــلامــذة أبقــراط وديـوسقوريـدوس، وسموهـا حشيشة الخمس ورقـات / Penta phyllon / . نبتة ضـارة زراعياً، سـريعة الانتشـار وقوية، تنمو على المنحدرات كما تنمو في المسكبات، حيث تمتد شبكة سيقانها الجـذرية، الملونـة بالأحمـر. وهي نبتة كثيرة الشيوع في العالم.

يقول العلماء أنهـا تمثل النمــوذج ٥ في النباتـات : فكُمَيْمُـهَا ينقسم إلى ٥ أقسام، أطول من كأسيات كأسها البالغ عددها ٥، وتويجها يحتوي على ٥ تويجيّات، ذات لـون أصفر شـاحب. وأوراقهـا مقـطّعـة إلى ٥ وريقـات بيضـوية، مستـطيلة. أمـا أزهـارهـا فتـدوم حتى نهـايـة الصيف، وغالباً ما تبلغ الخريف، وتعلن اقتـراب هطول المطر من خلال بسط تويجياتها.

طبياً، يستعمل جذر النبتة، ويمكن أن نجمعه في كل الفصول، كما يمكن استعماله داخلياً أو خارجياً، طازجاً أو مجففاً. وهو علاج ممتاز لكونه قابضاً، يضاف عادة إلى نبـات عصـا الـراعي أو إلى الفراسيـون. وإذا مـا مـزج مسحـوق جذره مـع صفـار بيضـة حتى تصبح العجينـة متمـاسكة، ثم وضعت فـوق داحس، فإنهـا تستطيـع أن توقف نموه.



⊖يجب الامتناع عن تحضيره أو حفظه في أوعية حديدية.

موطنه : الأراضي الخصبة حتى ارتفاع ١٧٠٠ م.

صفاته : الارتفاع يصل إلى متر واحد. نبـات معمّر. السـاق فـريش، مدّاد، رقيق، أوبـر، غالبـاً ما يميـل لونـه إلى الأحمر. الأوراق سويقية طولياً، تتألف الواحـدة من ٥ وريقات بيضـوية أو سنانية، وبرة قليلاً، مسننة، لها أذنات تامة أو سنان اثنان. الأزهار لونها أصفر فاتح (حزيران/يونيو ـ تشرين أول/اكتوبر)، مفـردة، زنـدية، كبيـرة، كأسهـا يتألف من ٥ كـأسيات، كُميمهـا يضـم ٥ فصوص كبيرة، ولها ٥ تويجيات كبيرة على شكل قلب، وعدد كبير من الأسدية، وعدد كبير من الخباءات الدرنية. الجذمور خشبي، مداد، بني غامق، ينبت منه عند العقد سيقان جذرية مدّادة. الجذر مائل إلى الأحمر عند قطعه. الطعم حامض، قابض.

الأجـزاء المستعملة : الجـذمـور، الجـذر (في الخـريف). التجفيف في الظل.

التركيب : عفص، كحول (تورمونثول)، سكريات.

الخصائص : قابض، منقّ للدم، مقاوم للحمى.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع : القُلاع ـ الإسهال ـ الحمى ـ الداحس ـ الجرح.



عشبة القوى المنتصبة

Tormentille
Potentilla erecta (L) Raeusch
الأنجبار

الورديات : Rosacées

تتميز عشبة القوى المنتصبة عن شبيهتيها : عشبة القوى الزاحفة / Quinte feuille / وحشيشة الأوز / Potentille ansérine / ، بأزهارها ، ذات الأقسام الأربعة ، بينما يصل عددها إلى الخمسة في النبتتين الأخريين.

الأصل اللاتيني للاسم ، يدل على المزايا الطبية لهذه النباتات . فكلمة Potentilla مشتقة من كلمة / Potens / اللاتينية وتعني القوي . أما كلمة / Tormentilla / فمشتقة من كلمة / Tormen / وتعني المغص . وقد أطلقت هذه الصفة على النباتات القابضة ، التي تشفي من المغص .

لم تكن عشبة القوى المنتصبة معروفة من الأقدمين ، فقد سميت في القرن السادس عشر بـ / Tourmentille / ، أي النافعة لعلاج عدد من الآلام : كأوجاع الأسنان ، والمغص . حديثاً ، يستعمل جذمورها مجففاً ، ولذا ، لم يعد من حاجة لتخزينها بكثرة .

إن غناها بالعفص ، يحول دون استعمالها مع بعض المواد كالحديد ، والقلونيات ، واليود ، ومع بعض المعادن الثقيلة كالبزموت / Bismuth / ، والنحاس ، وكذلك مع عدد من النباتات الطبية كالألوة / Aloès du Cap / ، والبابونج ، والكارّاغاهين / Carragaheen / .

استعملت لفترة طويلة ضد الإسهال ، لكنها اليوم أخلت مكانها لنباتات أخرى كالراتانيا ، التي تدخل في تركيب عدد من المستحضرات الطبية .



⊖ حذار من حفظه ، أو تحضيره في وعاء حديدي .

موطنه : الحقول والغابات حتى ارتفاع ٢٢٠٠ م .

صفاته : الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٤٠ سم . نبات معمّر . السيقان منتصبة أو ممدّدة ، دقيقة ، متفرّعة ، مورقة . الأوراق متقابلة ، سويقية ، ثلاثية الوريقات ، مسنّنة ، الساقيّة منها ذات سويق قصير يحمل زنمتين اثنتين مشقوقتين . الأزهار صفراء (أيار/مايو ـ تشرين أول/أكتوبر) ، صغيرة ، منفردة ، لها زند طويل ، وكميم منقسم إلى ٤ أقسام ضيقة ، ولها ٤ كأسيات كبيرة ، و ٤ تويجيات صغيرة ، مثلّمة ، وخباءاتها ملساء . الأخين (الثمرة) أملس . الجذمور سميك ، قصير ، كثير العقد ، يميل إلى اللون البنّي من الخارج ، وإلى الأبيض المخضوضر عند كسره ، حيث لا يلبث أن يغدو أحمر . الرائحة معدومة ، الطعم قابض .

الأجزاء المستعملة : الجذمور (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل) ، المجفف في الشمس ، أو في فرن خفيف الحرارة ، بعد نزع الجذر والساق .

التركيب : عفص ، تورمونتول Tormentol ، صبغيات ملوّنة ، نشاء .

الخصائص : قابض ، لائم للجروح ، قاطع للنزف .

الاستعمال : داخلي ، خارجي ، في الصيدلة .

راجع : القُلاع ـ الإسهال ـ اللثة ـ البواسير ـ الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل) ـ الجرح .



عصا الذهب

Solidage
Solidago Virga aurea L.
صوليداجة



المركبات : **Composées**

هي إحدى النباتات المعمّرة، التي تنمو في أحراج الصنوبر، وفي الأراضي الخصبة، السهلة الفلاحة.

يوجد منها أنواع عديدة، تتفاوت فيما بينها من حيث الارتفاع، وإن كانت جميعها تتميز بأزهارها الذهبية مع نهاية الصيف.

يعتبر علماء النبات أن «عصا الذهب» نبات يصعب تحديده. الأمر الذي يدعو إلى التوقف عند أقسامه الرئيسية دون الدخول في التفاصيل الدقيقة.

ورد ذكر بعض خصائص النبتة الطبية في القرن الثالث عشر. لكنها لم تحظ بمكانتها كنبات طبي إلا مع نهاية القرن التاسع عشر. أما اليوم فإن الأطباء يعرفونها جيداً، فلقاح أزهارها من المسببات الرئيسية لمرض الربو (الرشح التحسّسي)، ولها تأثير قابض ولطيف على جهازي الهضم والبول، وهي تخفف حدة الإسهال الذي يصاب به الأطفال عند ظهور أسنانهم.

النوع الأميركي من النبتة، اعتبره الهنود الأميركيون من العلاجات التقليدية للدغة الأفعى ذات الأجراس.

موطنه : فرجات الغابات الجافة حتى ارتفاع ٢٨٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٣٠ ـ ١٠٠ سم. نبات معمّر، متعدد الأشكال. الساق منتصب، أسطواني، أجرد أو قليل الشعر. الأغصان مزهرة منتصبة، متكومة عند القمة. الأوراق بيضوية، لازندية، طويلة، تامة، ذات أطراف خشنة أو مسننة، قليلة الشعر، الأزهار صفراء (تموز/يوليو ـ تشرين أول/اكتوبر)، تنتظم في ما بين ١٠ ـ ٢٠ رؤيساً، متجمعة على شكل عنقود أو عثكول طرفيّ مورق. أزهار الوسط أنبوبية، ولها أسدية ومدقة. أما أزهار الأطراف فلها بين ٥ ـ ١٠ أسدية. الأخين (الثمرة) أسطواني، يحتوي بين ٨ ـ ١٢ ضلعاً، ويعلوه صف من الحرير. الجذمور كثير العقد، فيه عدة جذور، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة : الأطراف المزهرة. النبات كله مع الجذر.

التركيب : زيت عطري، عفص، صابونوزيد، مواد فلافونية، حوامض: الليمونيك Citrique، الحماضيّ Oxalique تارتريك Tartrique.

الخصائص : مضاد للالتهابات، قابض، مدر للبول، طارد للبلغم، لائم للجروح.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع : البول الزلالي، الفم، الكولسترول، التهاب المثانة، الإسهال، الأكزيما، التهاب الكلية، الوذمة، التقرح، ارتفاع نسبة البول في الدم.



عصا الراعي

Bistorte
Polygonum Bistorta L.

بطباط، أَنْجُبار، سلطان الغابة، لسان الحمل، سِلق بري



البطباطيات Polygonacées

نميز عصا الراعي بساقه الأحادي والمنتصب وكثير العقد، وبسنبلته الطويلة المليئة بالزهور الوردية الندية. نبات معمر يحيط النحل بزهره بشكل مستمر، يكثر ابتداءً من ارتفاع ٥٠٠ م في الحفر، وعلى ضفاف المستنقعات والبحيرات والأنهار وفي المراعي الجبلية. يفضل المناطق الرطبة حتى أن وجوده أصبح دليلاً على وجود الماء. يزرع في البساتين لاستهلاك أوراقه الحامضة التي تحضر كما يحضر السلق، ولا تأكله المواشي في المراعي. أحياناً تستعمل بذوره كعلف للطيور.

لم تعرف فوائده إلّا حديثاً وهي وقف على جذموره: بني اللون، لحمي، يصعب قلعه، ملتوٍ بشكل غريب وفيه التواءان|كما تشير تسميته الفرنسية: مرتين bis،و ملتو Torta. قبل اكتشاف المضادات الحيوية كان يستعمل كمنشط وللوقاية من الإصابة بالسل.

⊖ يجب ألا يلامس المعدن عند تحضيره، وهو يتنافر ويتناقض مع الكينا والكولا فيجب عدم استعماله معهما في الوقت نفسه.

موطنه: قليل التواجد في المناطق المتوسطية. في الجبال والأراضي الخصبة على ارتفاع يتراوح ما بين ٥٠٠ و ٢٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. ساقه أحادي، منتصب، أسطواني، مثلّم، كثير العقد، قليل الأوراق. الأوراق القاعدية خضراء قاتمة جرداء من الجهة السفلى وخضراء مزرقة من الجهة العليا، كبيرة، متطاولة أو سنانية، النصل حوافيه قاسية، ملتصقة بالساق عند السويق، الأوراق العليا لازندية مغمِّدة للساق. الأزهار وردية ندية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، تنتظم في سنبلة عند نهاية الساق كثيفة الزهور، فيها ٥ أقسام تويجية، ٨ أسدية طويلة، ٣ حاملات سمة حرة. الأخين (الثمرة) ثلاثي الزوايا، أسمر وأملس. الجذمور لحمي، عميق، فيه التواءين، أسمر من الخارج، أحمر لحمي من الداخل. لا رائحة. الطعم حامض (الأوراق) ومر (الجذمور).

الأجزاء المستعملة: الجذمور (الخريف)، يقلع، يغسل، يقطع، يجفف في الشمس.

التركيب: عفص، سكريات، فيتامين ج (C)، حامض الأوكزاليك.

الخصائص: مضاد للإسهال، قابض، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، الفم، الإسهال، سلس البول (التبول الليلي)، النزيف، البواسير، الثر الأبيض (سيلان المهبل الأبيض)، الجرح.



عصا الراعي العصافيري

Renouée des oiseaux
Polygonum aviculare L.
كثير العُقد ـ قَطْع وَصْل ـ شَبَط الغول

البطباطيات : Polygonacées

تتشابه هذه النبتة مع نباتات: الفلفل الرومي، عصا الراعي، الحمّاض البستاني، والحمّاض البرّي. فهي جميعها تنتمي إلى فصيلة البطباطيات. غير أن ما يميّز عصا الراعي العصافيري عن مثيلاتهاهو سيقانها الكثيرة العقد.

وبالإضافة إلى كونها كثيفة ومتينة، فهي سريعة الانتشار والتمدد، تغطي مساحات واسعة، سهلة التحريك من مكانها دون أن تصاب بأي ضرر، يسيرة المنال لمن يشاء. تأوي إليها حشرات البق خلال الصيف التالي.

نبتة ثمينة لدى المزارعين لأنها تعتبر العلف المفضل للماشية، وتعتبر بذورها البنّية الصغيرة طعاماً للعصافير. وهي كلها مفيدة، ويفضل قطافها طيلة فترة الإزهرار.

في الطب القديم كانت النبتة تعتبر علاجاً موقفاً للنزيف، وكان اللاتين يسمونها/ Sanguinaria/. وبعد أن استعملت لزمن طويل ضد مرض نفث الدم والسل الرئوي، شكلت موضوع تجارة مشين، عرف أصحابها كيف يستغلون سذاجة المرضى.

تستعمل نبتة عصا الراعي العصافيري، اليوم، في معالجة مرض السكري، لأنها تخفف العطش المرهق، وهو أهم عوارض هذا المرض.



موطنه: الأراضي البائرة، الطرقات، حتى ارتفاع ٢٣٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٥٠ سم. نبات سنوي. سيقانه كثيرة، فريشة، غليظة، مضلّعة، خضراء، حتى أطراف الفروع. الأوراق متعاقبة، لازندية، صغيرة، سنانية، مضلعة من الأسفل، . ومحاطة عند القاعدة بغمد غشائي فضّي، مضلّع، الأزهار بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ تشرين الثاني/نوفمبر)، صغيرة، لازندية تقريباً، منتظمة من ١ ـ ٤، عند إبط الأوراق، على طول الساق، لها ٥ كأسيات، دون تويج، ٨ أسدية، و ٣ سمات. الأخين (الثمرة) بني، صغير، ثلاثي الزوايا، يحتوي على بذرة واحدة. الطعم قابض.

الأجزاء المستعملة: العصير الطازج، النبتة كلها (حزيران/يونيو ـ تشرين الثاني/نوفمبر)، الجذر (في الخريف). يتم تجفيفها على شكل باقة توضع في مخزن الحبوب.

التركيب: عفص، راتنج، زيت عطري، سيليس Silice، لعاب النبات، مواد فلافونية.

الخصائص: قابض، مدرّ للبول، قاطع للنزيف، مسهّل، معرّق، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التهاب النسيج الخلوي ـ السكري ـ الإسهال ـ البوال ـ الرعاف ـ النقرس ـ الثر الأبيض ـ تكون الحصى والرمل في الكلى ـ الجرح.

العقربان

Scolopendre
Scolopendrium officinale. Sm.
أسقلوفوندريون ـ حشيشة الذهب ـ كف النسر



السرخسيات : **Polypodiacées**

العقربان هو سرخس الجدران العتيقة، والقبب الدارسة، ومداخل الكهوف المعتمة التي تفوح منها رائحة التعفن. أوراقها (مقاليعها) دائمة الخضرة، غير أنها تزداد جمالاً، خلال موسم الإثمار، في فصل الصيف.

كان القدماء يقدرونها كثيراً، وكانوا يعتبرونها علاجاً ضد الاحتقانات الحَشوية، لا سيما تلك المتعلقة منها بالكبد، والطحال. أما اليوم، فقد استبدل علاج هذه الاحتقانات بالأدوية، وظلّت النبتة تستعمل كمليّنة للمعدة، وطاردة للبلغم، وقابضة. ثم إن الأطباء التجانسيين يصفون صبغة مصنوعة من النبتة الطازجة، في حين ينصح الأطباء النباتيون باستعمال نقيع أوراقها ـ الطازجة أو المجففة ـ في الماء الساخن، أو مع الحليب الساخن، وهو الأفضل.

إن نبتة العقربان هي واحدة من تلك النباتات الست عشرة، التي تمتاز بأنها لائمة للجروح، وهي تدخل في صناعة شراب طبّي مركّب، هو «شراب الهندباء».



موطنه : الأنقاض والخرائب حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٢٠ ـ ٩٠ سم. معمّر. الأوراق على شكل باقة، تامّة، كبيرة، صلبة، ذات لون أخضر لامع، لكنه فاتح في الجهة السفلى، قليلة التموّج، من الوسط إلى القاعدة، أطرافها ملساء، سويقاتها حرشفية. الصُرّات[1] (الثمار) تنتظم طولياً على الجهة السفلى (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، متوازية فيما بينها، منسّقة بشكل منحن تبعاً لعرقها الأوسط، ومغطاة بقمصان البوغ[2]. الجذمور تحت أرضي، يميل لونه إلى الأحمر، وهو سميك، عامودي، ليفي، حرشفي. الرائحة عشبية، تطيب بعد التجفيف. الطعم لذيذ.

الأجزاء المستعملة : الأوراق الطازجة أو المجففة (على مدار السنة للاستعمال المباشر، أو في شهر أيلول/ سبتمبر، لحفظها).

التركيب : موسيلاج، عفص، غلوسيد، ڤيتامين ج (C) كولين Choline.

الخصائص : موقف لإفراز اللبن (الحليب)، قابض للأنسجة، مهدىء للسعال، مدر للبول، مليّن، طارد للبلغم، معرّق، لائم للجروح.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع : الإرضاع، الفم، التهاب القصبات، الإسهال الكبد، داء المفاصل.

(١) الصُرّات : م، صُرَّة، وهي مجموع الأعضاء التناسلية في بعض الفطريات. (٢) قمصان البُوغ : هي غشاء أكياس البوغ في السرخسيات.



العكوب

Chardon Marie
Sylibum Mariamum Gaertn
شوك الجمل ـ خرفيش الجمال (سوريا) ـ حرشف بري



المركبات Composées

موطنه الأصلي حوض البحر المتوسط. انتشر وشاع في الأراضي غير المزروعة وجنبات الطرقات. نبات صلب، له رؤيسات أرجوانية، قنابات قنابه المعقوفة بشوك حاد توفر له حماية جيدة. وحسبما تقول الأسطورة، إن البقع البيضاء التي تبدو على أوراقه قرب العروق هي آثار موروثة لنقاط من حليب سقطت من ثدي السيدة مريم عندما خطفت السيد المسيح من هيرودوس أثناء تعذيبه.

منذ قديم الزمان، يستعمله الريفيون في غذائهم، فيصنعون من أوراقه النضرة سلطة، ويطهون جذوره ورؤيساته في المياه ومن هنا تسميته الحرشف (الأرضي شوكي) البري. المواشي تقضم النبات بأكمله، والطيور تلتهم بذوره بشهية.

يستعيد هذا النبات مكانته بعد أن كان قد احتلها الفراسيون، إذ تبين مدى فائدته على الجهاز القلبي ـ القنوي (قنوات الدم) وعلى الوظيفة الكبدية. وإذا ما أخذ قبل السفر بثمانية أيام جنب صاحبه من دوار وسائل النقل.

⊖ يجب تجنب استهلاك البذور دون وصفة طبية.

موطنه: الأراضي الجافة والصخرية حتى ارتفاع ٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من ٣٠ سم حتى متر ونصف المتر. يعمّر سنتان، ساقه منتصب، قوي، أوراقه كبيرة، لماعة، خضراء مخضبة بالبياض على طول العروق، أطرافه المتماوجة مليئة بالشوك والأهداب. الأزهار أرجوانية بنفسجية (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس)، أنبوبية، في رؤيسات نصف دائرية وحيدة، لها قنابات استحالت إلى شوكات طويلة منبسطة، الأخين (الثمرة) أسود، لماع تشوبه صفرة، تعلوه قنزعة مسننة على شكل حلقة عند قاعدتها، الجذر جنثي (وتدي) سميك. الرائحة معدومة. الطعم شبيه بطعم الحرشف (الأرضي شوكي).

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر، البذور. تجفف، وتدق الرؤيسات.

التركيب: زيت عطري، عنصر مر، هيستامين، سيليمارين، تيرامين.

الخصائص: مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، رافع لضغط الدم، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الشهية، الكبد، النزيف، انخفاض ضغط الدم، دوار وسائل النقل.

العليق الدغلي

Ronce
Rubus fructicosus L. (sensu Lato)
توت شوكي



الورديّات : **Rosacées**

يصعب الاهتداء إلى هذه النبتة الدغلية إلا من قبل الأخصائيين المجهزين بملاقط صغيرة، وعدسات مكبّرة، وبكامل معرفتهم، لأن العليق يتشابه مع كثير من النباتات الدغلية. كما يوجد أكثر من ١٠٠ نوع منه، وأكثر من ١٠٠٠ نبتة مختلفة نتجت عن تهجينه. وتختلف كل واحدة من هذه النباتات الهجينة عن سواها باختلاف المنطقة التي استقرت فيها، مع ثبات الخصائص الأساسية للنبتة الأصل.

ونباتات العليق معمّرة، نشيطة، كثيفة، سيقانها طويلة مقوسّة، مجهزّة بأشواك مؤذية. وأزهارها صغيرة، بيضاء أو ملونة بلون وردي خفيف، بلا رائحة.

منذ القدم، كان الناس يقدّرون ثمار العليق الدغلي الناضجة، اللذيذة، ذات النكهة الطيّبة، والمنعشة، عندما تصبح سوداء، لامعة.

أما ثمار العليق الأزرق/ Rubus caesius/ ، فمغطاة بغبار مزرورق.

وتستعمل هذه الثمار الناضجة في صنع المربى، أو العقيد، كما يستخرج منها شراب قابض. ويعطي النقيع الساخن لأوراقها مع أوراق الفرامبواز نوعاً لذيذاً من الشراب. أما نقيعها بالماء البارد فيوفر عقاراً قابضاً أكثر فعالية، كما أنه مفيد لغسل الوجه أو للغرغرة ضد أمراض الفم. وفي كل الحالات يجب تصفية السائل للتخلص من أشواك النبتة.



⊖ علينا تصفية مستحضراته حتى تلك المعدّة للاستعمال الخارجي.

موطنه: السياجات، أطراف الغابات، حتى ارتفاع ٢٣٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٢٠ سم ـ ٢ م. جُنيبة ذات أغصان رفيعة، شوكية، براعمها الساقية منتصبة ومتدلية. الأوراق زنمية تتألف من ٣ أو ٥ أو ٧ وريقات، مسنّنة، سويقية، غالباً ما تميل إلى الأبيض في الأسفل، سويقاتها وعروقها شوكيّة. الأزهار بيضاء أو وردية (أيار/ مايو ـ آب/ اغسطس)، على شكل عناقيد مستطيلة أو هرميّة، لها ٥ كأسيات غالباً ما تكون رمادية تميل إلى الأبيض، و ٥ تويجيات مجعّدة، وعدد كبير من الأسدية والخباءات. الثمرة كروية، مؤلفة من عدد من الأجزاء المفردة النواة، واللحمية، سوداء ـ مزرقّة، متراصة فوق كرسي (عند النضج). الطعم سكريّ، قابض قليلاً.

الأجزاء المستعملة: الأزهار وهي بعد أزرار، الأوراق (قبل الإزهرار)، البراعم، الثمار (أيلول/سبتمبر). يتم التجفيف على شكل باقة، في الظل.

التركيب: حوامض: الساليسيليك Salicylique الأوكزاليك Oxalique، السيتريك Citrique والماليك Malique؛ عفص، سكريات.

الخصائص: مضاد للسكري، قابض، منقّ للدم، منظّف، مدرّ للبول، منشّط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذُباح ـ القلاع ـ السكري ـ الإسهال ـ البُحّة ـ اللثة ـ الثر الأبيض ـ التقرّح.



عنب البحر

Éphédra
Ephedra distachia L.
عُقَيض ـ علنده ـ عشبة المفاصل

الأفدريّات Ephédracées

نبات دقيق يشبه الوزال الصغير، شكله غريب وهابط. نجده في الكثبان الجافة والمناطق الصخرية على ساحل المتوسط. شجيرة ثنائية المسكن. قددها (الازهرار) متقابلة اثنتين اثنتين لونها أصفر مشوب بالخضرة، الذكرية منها تضم عدة أزواج من الأزهار، أما الأنثوية فتضم زهرتين فقط تتحولان في شهر آب/ أغسطس إلى ثمار حمراء مستديرة. اسمه من أصل لاتيني: dis ويعني مرتين و Stachys ويعني سنبلة. عند كل مفصل نجد قشرتين متقابلتين تحيطان بالساق، هذه هي الأوراق.

هناك أصناف عديدة منه، منها L'Ephedra sinica وهو الدواء الصيني الشهير باسم Ma Houang والذي ما زال الصينيون يستعملونه منذ آلاف السنين لمعالجة مرض الربو (اللهاث).

يستعمل في صناعة الأدوية، يستخرج من غصونه مادة الأفدرين Ephédrine الطبيعية التي لها خصائص الأدرنالين adrénaline نفسها، وهي مادة سامة تعتبر من المواد الخطرة لا يمكن الحصول عليها إلا بوصفة طبية.



موطنه: الأماكن الجافة، الأراضي الرملية على ساحل المتوسط.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ١٠٠ سنتم. شجيرة. ساقه فريش، هابط. فروعه خضراء مشوبة بالأزرق، متقابلة أو في حُزم، تتألف من مفاصل صلبة من ٢ ـ ٤ سم، مثلمة. الأوراق تتألف من قشرتين صغيرتين متقابلتين عند العقد. الأزهار صفراء مشوبة بالأخضر (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، لا كأس لها ولا تويج، بل قشور زهرية مستديرة، متجمعة في قدد زندية، القددة الذكرية بيضاوية فيها ٤ ـ ٨ أزواج من الأزهار، القدد الأنثوية فيها زوج واحد من الأزهار، مغلفة بقشور متراكبة. الثمرة لحمية. حمراء خمرية، عنبيات مستديرة، في وسطها بزرة عارية. الطعم حامض وعطري.

الأجزاء المستعملة: الأغصان.

التركيب: افدرين، فيتامين ج.

الخصائص: مضاد للتشنج، نافع للتنفس.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الربو (اللهاث)، الشري.



عنب الدب

Busserolle
Arctostaphylos Uva - Ursi (L) Spreng
قطلب زحاف - بقس صغير -

الخلنجيات (الأريكيات) Ericacées

جنبة غصونها مدادة تنمو بكتل كثيفة وواسعة. الأغصان المزهرة فقط تنتصب قليلاً. من السهل إلى الجبل يمكنها أن تزحف وتنتشر لتغطي مساحات واسعة من الغابات المقطوعة والأراضي الصخرية. ويطيب لها المقام في الأراضي كثيرة الحصى الجافة والظليلة.

في القرن السادس عشر عرّفت مدرسة مونبولييه الفرنسية هذا النبات على أنه مدر للبول يذيب حصى الكلى الصغيرة ويطهر المجاري البولية.

في شمال أوروبا يستعمل عفص أوراقه في دباغة الجلود، وتبعاً للمواد المستعملة فإن أوراقه تعطي أصباغاً بنية أو رمادية أو سوداء. حمله بعض القادمين من آسيا تحت اسم «جاكاشابوك Jackashapuk» كمادة تمزج بالتبغ.

تلتهم الدببة بشهية ثماره الطحينية، لذا فقد سمي «عنب الدب». أزهاره عسلية لذا يقصده النحل بكثرة.



موطنه: الغابات، أراضي الجبال الصخرية حتى ارتفاع ٢٤٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٣٠ سنتم. جنبة أغصانها خشبية طويلة ومدادة. أوراقه دائمة، قوية، سميكة، سويقية قليلاً، كاملة. الأزهار وردية (نيسان/ابريل - أيار/مايو)، على شكل حبيبات صغيرة لها أسنان صغيرة، تنتظم في عناقيد كثيفة. العنبية (الثمرة) دائرية يتراوح قطرها ما بين ٤ و ٦ ملم، تصبح حمراء عند النضج.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، تجفف في الهواء والشمس.

التركيب: عفص، سكريات، أملاح معدنية، حوامض التفاح، والعفص والليمون.

الخصائص: مطهر، قابض، مدر للبول.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التهاب المثانة، سلس البول (التبول الليلي)، الكلى، ارتفاع نسبة البولة في الدم.



عنبية

Airelle
Vaccinium Vitis - Idaea L
أيدا أريزا (يونانية) ـ عنبية حمراء ـ الحشيشة الحمراء

الخلنجيات ـ Ericacées

هو نبات معمر صغير نجده في الجبال يفترش هنا وهناك أرض الغابات الصنوبرية وينتشر بباقاته اللماعة في الأراضي البائرة وفي المراعي الممتدة حتى الجبال المغطاة بالثلوج. وهو يشبه عنب الدب La Busserolle الذي يمكن أحياناً أن يستعمل كبديل له، ولكن ما يميز العنبية بسهولة هو النقاط التي تغطي الوجه السفلي لأوراقه.

ينتمي هو ونبات الأويس La myrtille إلى النوع المسمى Vaccinium، الذي يرجعه البعض إلى كلمة Vacca والتي تعني البقرة، لأن الأبقار تلتهمه بشغف، ويرجعه البعض الآخر إلى كلمة bacca أي العنبية، ثمار هذا النبات مميزة، إذ لها شكل ولون حبات الكرز الصغيرة ولكن طعمها يميل إلى الحموضة وهي طحينية ومنعشة.

استعمالاتها متنوعة: إذا ما استعملت طازجة، استخرج منها شراب حلو المذاق، ويمكن حفظها في الخل، أو يصنع منها مربّى أو رب يؤكل مع اللحوم. في الطبابة تستعمل الأوراق بصورة خاصة، ولكن إذا ما أخذ منها كميات كبيرة فإنها قد تتسبب ببعض أعراض التسمم.



⊖ استهلاك كميات كبيرة من الأوراق يسبب التسمم.

موطنه: الجبال، الأراضي الحامضة التربة، الأراضي البائرة، الغابات، المراعي، من ارتفاع ٣٠٠ م وحتى ٣٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. جنيبة صغيرة. ساق نائم، مستدير، مكسو بالوبر عند النبات الفتي، الأغصان منتصبة. الأوراق خضراء لماعة من فوق، بيضاء منقّطة من تحت، وهي دائمة، وقاسية، أطرافها مكوَّرة، كاملة ومحزّزة بشكل خفيف. الأزهار بيضاء أو وردية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، على شكل عنقود طرفه متدل، لها زنود، الكأس له ٥ أسنان، التويج له شكل جرس صغير له ٥ رؤوس محدودبة. العنبيات كُرَيْوية، حمراء، فيها عدة بذور سمراء ـ حمراء. الجذمور متفرع. لا رائحة. الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، الثمار (آب/اغسطس ـ أيلول/سبتمبر)، النبات بكامله.

التركيب: حوامض عضوية، فيتامين ج (C)، بروفيتامين آ، عفص، مادة سكرية.

الخصائص: فاتح للشهية، قابض، مطهر، منق للدم، مدر للبول، خافض للسكر.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: التهاب المثانة، الإسهال، النقرس، داء المفاصل.



عود الوج

Acore odorant
Acorus Calamus L.

عرق أَكَر ـ قصب الذُّريرة ـ عود الريح ـ القصب العطري



القلقاسيات Aracées

موطنه الأصلي آسيا. أدخله التتار إلى أوروبا الشرقية في القرن الثالث عشر وكانوا يستعملونه في تعقيم مياه الشرب. انتشر بعد ذلك في كل أوروبا وتم تدجينه. هو نبات مائي يشبه القصب، واسمه اللاتيني Calamus مشتق من اليونانية Kalamos ومعناها القصب. نجده على ضفاف المستنقعات والأنهار بطيئة المجاري. إنه نبات نادر، يجب المحافظة عليه. في المناخات الباردة لا تصل بذوره إلى مرحلة النضج لذا فهو لا يتكاثر إلا من طريق تفريع جذاميره.

رائحته اللطيفة والعطرة تشبه رائحة الماندرين ولكن طعمه مرّ وقريب من طعم البهار. يستعمل في بعض البلدان لتعطير بعض المشروبات، وقد تصنع من جذاميره المربيات. اشتهر بقدرته على إبعاد البقّ، وبأنه حافظ للفرو، شهرته الطبية ذائعة، فقد عرف منذ قديم الزمان وفي أصقاع الأرض في اليابان والهند وسيبيريا.

⊖ إذا أخذت كمية كبيرة من الجذامير النيئة فإنها تسبب القيء.

موطنه: البحيرات والمستنقعات والأنهار حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم ومتر ونصف المتر. معمر، لا ساق له. أوراقه تنطلق من الأرومة على شكل سيف، طويلة، ضيقة، مغمَّدة، تشوبها حمرة خفيفة في قسمها الأسفل. الأزهار خضراوية اللون (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، صغيرة جداً، في اغريض جانبي، قائمة عند أسفل جباب منتصب على شكل ورقة طويلة، فيها ٦ أقسام، ٦ أسدية، سمة واحدة. العليبة صغيرة لها شكل هرم مقلوب. الجذمور مداد، ممفصل ولونه أخضر مُشْمَرّ. رائحته ذكية تشبه رائحة الماندرين. طعمه بطعم البهار وشديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الجذمور (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الأول/اكتوبر) حفظه صعب تغزوه الديدان بسهولة.

التركيب: نشاء، عفص، زيت عطري، مواد سكرية، كولين، عنصر لزج، قواعد عضوية، راتنج (صمغ).

الخصائص: فاتح للشهية، دافع للريح، مطمّث، قاطع للنزف، مهدىء، هاضوم، معرِّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الهضم، اللثة، النقرس، الحشرات، الحبط (انتفاخ البطن)، الغثيان، تشنج الأعصاب، الكساح، الصوت، التقيؤ.



العوسج الأسود

Bourdaine
Frangula Alnus Mill

الجلهم ـ الخشب الأسود ـ جار الماء الأسود ـ نبق أسود

السدريات (النبقيات) **Rhamnacées**

في الغابات المقطوعة الرطبة، قرب المستنقعات والبحيرات، يتجمع العوسج الأسود في دغل شجيرات غير كثيف. ويعود اسم نوعه اللاتيني إلى هشاشة أغصانه سريعة التكسر: frangere وتعني كسر. أما الاسم الفرنسي فمشتق من كلمة bourd ومعناها نغل أو هجين والسبب في ذلك وجه الشبه الكبير بين هذا النبات ونباتين آخرين هما جار الماء Aulne والنبق Nerprun. ومع ذلك من السهل تمييزه بواسطة أوراقه البيضاوية المستديرة والتي تظهر في صفحتها السفلى من ٨ إلى ١٢ زوجاً من العروق النافرة المتوازية، وبواسطة ثماره الحمراء التي هي بحجم حبة الحمص والتي تسودّ عند نضجها.

وجد ذكره لأول مرة في نص لخبير زراعي إيطالي اسمه جريسانزي P. Crescenzi في بداية القرن الرابع عشر. لذا يرجح ألّا يكون قد عرفه الأقدمون أو أنهم قد تحاشوه.

وجاء ماثيول Matthiole بعد قرنين ليقنن استعماله وينصح بصورة خاصة بعدم استعماله طازجاً. الجزء المستعمل منه هو القشرة الثانية والمسماة قديماً قشرة الداخل. تجفف، تسحق وتنخّل. وإذا ما اتبعت طريقة الاستعمال واحترمت المقادير الموصوفة. فإن تأثير النبات كمسهل يصبح مضبوطاً وغير ضار.



⊖ يجب عدم أكل الثمار، وعدم استعمال القشور قبل مرور عام على تجفيفها.

موطنه: يندر في المناطق المتوسطية، الأراضي الغنية بالأحماض، الفخارية، الصلصالية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من متر إلى ٤ أمتار ونادراً ما يصل إلى ٦ أمتار. شجيرة. الجذع منتصب، الأغصان أفقية، طرية، متعاقبة، غير شائكة. القشر اليافع أسمر محمر ثم يصبح رمادي على أسود مشقق بالأبيض. الأوراق متعاقبة، معبلة (تتساقط)، بيضاوية إهليليجية، متعرجة أحياناً، صفحتها السفلى لماعة، فيها ما بين ٨ و ١٢ زوجاً من العروق النافرة المتوازية والمستقيمة تقريباً. الأزهار خضراء (نيسان/ابريل ـ تموز/يوليو)، خنثى، فيها ٥ كأسيات و ٥ تويجيات بويضية و ٥ أسدية، وحاملة سمة أحادية، تنتظم من ٢ إلى ١٠ زهرات في رزمة خيمية الشكل. العنبية (الثمرة) خضراء ثم تصبح حمراء فسوداء عند النضج. لا رائحة تقريباً. الطعم مر وقابض.

الأجزاء المستعملة: قشور الساق الحية (أيار/مايو ـ آب/اغسطس) تجفف في قدد رقيقة.

التركيب: عفص، هيتيروزيد، أنتراسينيك، عنصر لزج، صمغ.

الخصائص: مفرغ للصفراء، لائم للجروح، مسهل، مفرِّغ.

الاستعمال: داخلي، خارجي في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الإمساك، القوباء، الجرب، البدانة، الطفيليات المعوية، الحويصلة الصفراوية.



العينون

Globulaire
Globularia Vulgaris L.
الكحلي (سوريا) ـ السنا البلدي ـ زريقة (الجزائر)

عينون التربد مفرّغ قوي، أسماه القدماء «نبات فظيع» لأنهم خلطوا بينه ونبات آخر، تأثيره كمفرغ أخف من تأثير السنا، ولكنه أقوى من تأثير العينون الشائع. يجب استعماله بكثير من الحذر والحيطة.



العينونيات Globulariacées

هناك حوالى ١٥ نباتاً شبيهاً بالعينون، وهي جميعاً نباتات معمرة لها سيقان قصيرة وأوراق جرداء، نذكر اثنين منها: العينون الشائع، وعينون التربد -Globularia aly pum L. كلا النوعين لهما أزهار زرقاء فاقعة، ولهما الخصائص الطبية نفسها، إلا أنهما مع ذلك نباتين شديدي الاختلاف من وجهة نظر علم النبات.

العينون الشائع نبات عشبي، ينتصب ساقه وسط باقة من الأوراق القاعدية اخضرارها مشوب بالأحمر، وهو يزهر من نيسان/ أبريل وحتى حزيران/ يونيو. هذا الساق على امتداده مغطى بأوراق صغيرة حادة، ويحمل عند رأسه ذلك الرؤيس الأزرق الذي أصبح الصفة المميزة للعينون. التربة المفضلة لهذا النبات هي الأراضي الكلسية والجافة.

عينون التربد أقل انتشاراً من شبيهه وهو يفضل الأراضي الصخرية على حوض المتوسط. أوراقه المشعثة والحادة تستمر مع النبات في أشهر البرد، وأزهاره الزرقاء تتفتح في الشتاء والربيع.

⊖ من الضروري التقيد بالمقادير المحددة.

موطنه: الأراضي القاحلة والكلسية والصخرية، حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٣٠ سنتم. نبات معمر. الساق مزهر منتصب، أحادي، الأوراق خضراء، على شكل باقة، سويقية، بيضوية، لها شكل الملعقة، مقورة في أعلاها، الأوراق القاعدية كثيرة العدد، لازندية، صغيرة، بيضوية أو سنانية. الأزهار زرقاء فاقعة (نيسان/ابريل ـ حزيران/يونيو)، على شكل رؤيسات كروية، طرفية، وحيدة، الكأس مغطى بالشعر وفيه ٥ أقسام، التويج أنبوبي وفيه ٣ أقسام طويلة وقسمين قصيرين، لها ٤ أسدية غير متساوية. الأخين (الثمرة)، يحيط بها الكأس، ذو مقصورة واحدة وبذرة واحدة. الأرومة عامودية، وخشبية تقريباً. الرائحة قوية، الطعم حامز وشديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق.

التركيب: ايتيروزيدات، عفص، راتنج، فيتامين ج (C).

الخصائص: مفرغ للصفراء، مفرغ، هاضوم، معرق.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الإمساك.



الغار

Laurier d'Apollon
Laurus nobilis L.
الرند (سوريا والجزائر) ـ دفنة ـ لورة ـ عصا موسى



الغاريات Lauracées

مصدره آسيا الوسطى. بمروره في اليونان جعل له تاريخاً وأسطورة: فقد استعمله أبولون، الإله اليوناني، لتتويج أبطاله المنتصرين.

نظراً لاستعمال أوراقه في المطبخ. للتعطير، فهو معروف جداً وكثير الانتشار. ولكن يجب التمييز بينه وبين الدفلى Laurier rose والكرز الغاري Laurier cerise اللذين هما نباتين سامين جداً. وهو يؤلف إلى جانب الثوم والبقدونس والصعتر ما يسمى بالباقة المعطرة التي تستعملها سيدات المطابخ. ونظراً لشيوع استعماله المطبخي يجهل الناس أن له فوائد أخرى. فهو منبه ومطهر، ونقيع أوراقه بالماء الساخن يساعد على الهضم. أما زيت الغار المستخرج من ثماره فله تأثير مدهش على المفاصل الموجَعَة عند الإنسان كما عند الحيوان، وهو يبعد الذباب.

موطنه: سفوح جبال منطقة البحر المتوسط، حتى ارتفاع ١٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين مترين و ١٠ أمتار. شجرة. الساق أجرد، اللحاء ناعم أسود، الخشب أصفر باهت، الفروع منتصبة. الأوراق خضراء قاتمة، لماعة من أعلى، صلبة سنانية، متموجة الأطراف، متعاقبة، دائمة. الأزهار بيضاء صفراوية (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، تنتظم كل ٤ ـ ٦ منها في خيمة عند إبط الأوراق، صغيرة، زندية لها ٤ كأسيات تويجية، ثنائية المسكن: الذكرية فيها ٨ ـ ١٢ أسدية، الأنثوية فيها خباء واحد مع حامل سمة قصير. الثمرة سوداء بحجم حبة الكرز فيها بذرة واحدة. الرائحة عطرية (الأزهار)، الطعم عطري مميز (الأوراق)، حريف، ولاذع (الثمار).

الأجزاء المستعملة: الأوراق دون سويقاتها (الصيف)، الثمار (تشرين الأول/اكتوبر ـ تشرين الثاني/نوفمبر)، التجفيف في الشمس أو في الظل.

التركيب: عفص، عنصر مر، دهنيات.

الخصائص: مطهر، مهدىء، منشط، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الوهن، التطهير، الهضم، الألم، التعب، الحشرات، الحيض، الروماتيزم (داء المفاصل)، النوم.



غافث

Aigremoine
Agrimonia Eupatoria
أوفاطوريون ـ العَرْنَج (اليمن)



الورديات **Rosacées**

طرحت عدة تفسيرات لغوية للكلمة اليونانية Agrimonia. منها: أنها مشتقة من agros وتعني الحقل و monias وتعني بري، انطلاقاً من موطن النبات في الحقول البرية، أو أنها مشتقة من كلمة argemone وتعني نقطة في قرنية العين، انطلاقاً من خصائص النبات في علاج أمراض العين. أو أن كلمة Eupataria مشتقة من اسم MithridateEupator ملك البون Pont، الذي يرجع إليه الفضل في إدخال النبات إلى أوروبا لفوائده الطبية.

نبات معروف منذ قديم الزمان، عرف بأنه مقاوم لسموم الحيّات، ومعالج لأمراض الكبد واضطرابات النظر وضعف الذاكرة. في الكتابات كثيراً ما كان يخلط بينه وبين رعي الحمام Verveine officinale.

تم التمييز بينهما بشكل نهائي في القرن الخامس عشر، وبلغ أوج شهرته مئة عام بعد ذلك، ثم بدأ يغمره النسيان شيئاً فشيئاً، ولكن اعتباره ما زال قائماً وبخاصة عند سكان أوروبا الشمالية الذي يحضرون منه نقيعاً ساخناً يتناولونه كشراب منشط، وكذلك عند المغنّين الذين يستعملونه للحفاظ على أصواتهم. هناك نبات شبيه له اسمه Agrimonia odorata، عطره أقوى، ويتميز بشغفه بالظل وبأنه عديم الفائدة الطبية.

موطنه: الأراضي الصلصالية، والمشمسة، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٧٠ سنتم. نبات معمر، ساق بسيط، مكسو بالوبر، منتصب، أسطواني، الأوراق رمادية من تحت. لها زنمات معانقة، فيها ٥ أو ٦ وريقات، مسننة، تتعاقب مع ٥ أو ١٠ أصغر منها. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو- أيلول/سبتمبر)، صغيرة، كثيرة، على شكل سنبلة طويلة، لها ٥ تويجيات، وحوالى ١٠ ـ ٢٠ أسدية، وحاملتا سمة، وكأس على شكل صنارة غير معقوفة. لها أخين أو اثنين ذو شكل مخروطي. الجذمور مداد وغليظ. الرائحة عطرية خفيفة، الطعم قابض ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق الناضجة (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، التجفيف في الظل.

التركيب: عفص، زيت عطري، راتنج (صمغ).

الخصائص: مضاد للالتهاب، قابض، لائم للجروح، مدر للبول، مصرِّف، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب اللوزتين والحنجرة)، الرضّة، السكري، الإسهال، البحّة، التواء المفصل، التشقق، داء الشقيقة، البدانة، الجرح، الصوت.



غاليون أصفر

Gaillet
Galium verum L.



الفُوِّيات Rubiacées

تقول الأسطورة، أنه على السرير المصنوع من الأعشاب البرية الذي كانت تنام عليه السيدة مريم كان يوجد غصن من الغاليون الأصفر. من هنا جاءت التسمية الإنجليزية لهذا النبات Lady's Bedstraw «قش سرير السيدة». وهناك تسميات فرنسية لهذا النبات استلهمت من خصائصه: فهو يسمى «مخثِّر اللبن» لأنه يخثر الحليب كما يخثر الدم، ويسمى أيضاً «الغاليون الأصفر» تيمناً بعناقيد زهره الصفراء المنتصبة التي تتضوع منها رائحة العسل.

نبات معمر، جميل جداً، يتمايل في الصيف مع الهواء بساقه المزهر والمحاط هو وفروعه بطبقات متدرجة من الأوراق الدقيقة اللماعة المنتظمة على شكل نجمة.

عرفه القدماء واستعملوه في الصباغ: جذوره تعطي الصباغ الأحمر، وأزهاره تعطي الأصفر الليموني، واستعملوها في صناعة بعض أنواع الأجبان. أهمل فترة طويلة، وأعيد إليه اعتباره في القرن التاسع عشر حين بدأ استعماله لعلاج أزمات التشنج. يستعمل اليوم كقابض ولشفاء الجروح خارجي وكمضاد للتشنج وكمدر للبول داخلي.

موطنه: لا ينمو في المناطق المتوسطية. على جنبات الطرقات، في الحقول والتلال، حتى ارتفاع ٢٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. ساقه منتصب، دقيق، مستدير، أجرد، قليل التفرع. الأوراق دقيقة، خطية، شوكية، تتجمع فيما بين ٦ و ١٢ منها على شكل دوّارة مفتوحة، لماعة من فوق، مخملية من تحت، حوافيها مفتولة. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، كثيرة، صغيرة، تنتظم في عثاكيل كثيفة منتصبة في أعلى الساق. الثمرة صغيرة ناعمة جرداء، الأرومة سميكة، أفقية. الرائحة خفيفة، لذيذة (رائحة العسل). الطعم خاص وحامض.

الأجزاء المستعملة: الأقسام المزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، التجفيف في الظل أو في الشمس، تسود بعده النبتة وتفقد خصائصها ورائحتها. لا يمكن حفظ النبات إلا لبضع أسابيع.

التركيب: حوامض، دهنيات، فيتامين ج.

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، مفرغ للصفراء، مدر للبول، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: القوباء، البوال، الصرع، تشنج الأعصاب.



غبيراء الصيّادين

Sorbier des oiseleurs
Sorbus aucuparia L.
شجرة السِّمَّن ـ غبيراء بريّة

الورديات : Rosacées

أشجار صغيرة يتخلل ظلها شعاعُ الشمس، ورائحة أزهارها البيضاء، تحاكي رائحة الزعرور. وفي أثناء الصيف لا تلبث هذه الأزهار أن تصبح عنبيات، أشبه ما تكون بثمار التفاح الصغيرة الحافزة، التي لا تؤكل نيئة إلا من قبل العصافير التي تجدها لذيذة جداً. ولذا يقطفها الصيادون، عادة، لاستعمالها في شراكهم. تبتلعها العصافير، ثم تنشر بذورها غير المنهضمة، مما يحفظ للنبتة استمرارها.

هناك شجرة تشبه غبيراء الصيادين، هي شجرة الغُبيراء/ Cormier/ ، أو الغبيراء الأليفة/ Sorbus Domestica L./ التي تحمل ثماراً صغيرة، لها شكل الإجاص، وتؤكل كالإكي دنيا.

الخصائص الطبية لكلا الشجرتين، متشابهة : فثمارها قابضة، ويمكن استهلاكها بطرق متنوعة، سواءً مطبوخة، على شكل مربّى أو عقيد، أو مجفّفة، تغلى في الماء لاستعمال نقيعها ، ويمكن أن يصنع منها خل ، أو شراب.



موطنه: الجبال والغابات حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م. لا ينبت في المناطق المتوسطية.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢ ـ ٨ أمتار، وأحياناً ١٦ م. شجرة. القشرة بنّية اللون، ملساء، البراعم وبرة. الأوراق متقابلة، كبيرة، ريشية، تضم كل منها بين ١١ ـ ١٧ وريقة سنانية، مسنّنة، ذات أطراف لا متساوقة. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، صغيرة، عذقية، في كأسها ٥ أسنان منتصبة، و ٥ تويجيات، و ٣ حاملات للسمة. العنبيّة (الثمرة) برتقالية اللون (أيلول/سبتمبر)، صغيرة، كريوية، ملساء. الرائحة خفيفة، والطعم حلو، حامز، وحامض.

الأجزاء المستعملة: الأوراق مجفّفة، الثمار مطبوخة أو مجفّفة.

التركيب: حوامض: الباراسوربيك Parasorbique التفاحيك Malique، الليمونيك Citrique والتارتريك Tartrique، سكّر، بكتين، ڤيتامين ج (C)، عفص.

الخصائص: موقف للنزيف، مضاد لداء الحفر، قابض، مدر للبول، مطمث، مسهّل.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الاسهال، السعال.



غراتيولا

Gratiole
Gratiola officinalis L.
عشبة الفقراء



الخنازيريات Scrofulariacées

نبات رشيق، صغير، ومعمر غالباً ما نصادف ساقه مختبئاً بين الأعشاب الطويلة وسيقان القصب في الحفر الظليلة أو على ضفاف المستنقعات.

ينتمي إلى تلك النباتات البرية التي يجب استعمالها مع الكثير من الحذر. فعلى الرغم من كونه علاجاً «قوياً»، إلا أنه إذا ما أخذ بكميات كبيرة فإنه قد يسبب تسمماً قاتلاً.

أطلق عليه قدماء الصيادلة اسم «grâce à Dieu» أي النعمة الإلهية، ونذكر ذلك، للدلالة على الأهمية التي اكتسبها كنبات مفيد، ولكنه بالمقابل يبدو أنه تسبب، كما يرد في بعض الكتابات، بقتل العديد من الأشخاص الذين استعملوه في التداوي.

في بعض الأرياف يطلق عليه اسم «عشبة الفقراء» لأنه لديهم البديل للأدوية الغالية الثمن. وهو يحتوي على مواد مؤثرة على القلب مثله في ذلك نبات «القمعية الأرجوانية» Digitale pourpre اللذين ينتميان كليهما لفصيلة الخنازيريات.

⊖ لا يستعمل النبات إلا جافاً. يجب التقيد بالمقادير الموصوفة.

موطنه: ضفاف المستنقعات ومجاري المياه والحقول الرطبة، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٥٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، أجوف، مستدير عند القاعدة، كثير الزوايا عند القمة. الأوراق خضراء، متقابلة، لازندية، سنانية، مسننة في أعلاها، فيها ٣ ـ ٥ عروق منفرجة. الأزهار صفراوية أو بنفسجية أو وردية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، وحيدة عند إبط الأوراق، الكأس فيه ٥ أسنان، وله قنابان دقيقان، التويج موبر من الداخل. وله شفة عليا ذات فصين، وشفة سفلى ذات ٣ فصوص، و ٤ أسدية. العليبة (الثمرة) لها مقصورتين وفيها الكثير من البذور. الجذمور رئدي، مداد، لحمي. الرائحة مغثة، الطعم حريف ومر.

الأجزاء المستعملة: النبات المزهر مجففاً (تموز/يوليو) والتجفيف يتم في فرن على درجة ٦٠ درجة مئوية.

التركيب: غلوكوزيدات منشطة للقلب.

الخصائص: منشط للقلب، مدر للبول، مقيء، مفرغ.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الأمعاء، الوذمة، التقرح.



الفراسيون

Chardon béni
Cnicus benedictus L.
قنطريون مبارك ـ شوك مبارك ـ مرويه



المركبات Composées

يقـال إنه استقـدم من الهند في محـاولة لشفـاء أحـد الملوك من داء الشقيقـة الذي ألمَّ به، جمـاله غـريب. ينتصب بأوراقه الكبيرة المخرمة والمغطاة بوبر صوفي.

قـد نخلط بينه وبين نبـات القرطم Carthame الـذي يشبهـه، ولكن عصـارة القـرطم حمـراء، أوراقـه رخـوة وشائكة وأصغر وأزهاره مذهبة.

اعتبـر الفراسيـون «ملجأ للمـرضى، وكنزاً للفقـراء، وترياقاً لآباء العائلات». ويقول عنه أوليفييه دو سير Oli-vier de Serres «حبة منه مع قليل من الخل الأبيض تقوي الذاكرة». ويصفه شكسبير في مسرحـه على أنـه مهدىء للقلوب المتـوترة. وهـو إلى ذلك مقـاوم جيـد للحمى، ومطهر في الاستعمالات الخارجية.

تجمع أزرار النبات، تضم في باقات وتعلق على حبل في كهف بعيداً عن الغبار. مستحضراته شديدة المـرورة من الصعب شربها، أفضلها شرابه الذي يمكن تناول كوب منه قبل وجبات الطعام الرئيسية.

⊖ يجب التقيد بالمقادير الموصوفة، كما يجب إيقاف تناوله عند الإحساس بالغثيان أو بتهيج الجهاز الهضمي.

موطنه: يكثر في المناطق المتوسطية، الأراضي الرملية، حتى ارتفاع ألف متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٦٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه منتصب، موبر. أوراقه خضراء باهتة، طويلة، مفصصة. الأزهار صفـراء (نيسان/ابـريل ـ تمـوز/يوليـو) تنتظم في رؤيس مـوبر، صوفي، فيه أوراق وقنابات خارجية ورقية الشكل، وداخلية سنانية صفراء تنتهي بشوك مشطي. الأخين (الثمرة) أسمر بني له أضلاع دقيقـة وتعلوه قنـزعـة قصيـرة. الجـذر أبيض، جنثي (وتـدي).

الرائحة خفيفة، مقبولة، تختفي بعد التجفيف، الطعم مر جداً.

الأجـزاء المستعملة: الأطراف المـزهرة، الأوراق، السيقـان مقشرة (عند بداية الازهرار). التجفيف في الظل.

التركيب: عنصر مر، زيت عطري، عنصر لزج (مـوسيلاج)، أملاح معدنية، عفص، فيتامين ب ١.

الخصـائص: مطهـر، مهضم، مدر للبـول، مقـاوم للحمى، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، النقاهة، الهضم، الحمى، الجرح.



فراسيون أبيض

Marrube blanc
Marrubium vulgare L.
حشيشة الكلب، شنار (فارسية)



الشفويات Labiées

هناك شبيه لهذا النبات الشفوي هو الفراسيون الأسود ينبت مثله في جبوب كثيفة على جنبات الطرقات الريفية وفي التلال الصخرية. وهو كالصعتر عطري ويحتاج الكثير من الشمس.

طعمه مر، وهو ما يفسر اسمه العلمي الذي يبدو أنه مشتقاً من العبرية mar وتعني مر و role وتعني العصارة.

عرف منذ قديم الأزمنة لفوائده الطبية المتعددة: فقد رأى فيه المصريون علاجاً للاضطرابات التنفسية. وذكره ثيوفراست في القرن السادس قبل الميلاد، ولكن يبدو أنه لم يميز بينه وبين الفراسيون الأسود. ومؤخراً اكتشف ديوسقوريدوس فائدته كمطمِّث إضافة إلى الخطر الذي يشكله على المصابين بخلل في الكلى. في القرن التاسع اعتبره سترابون Strabon نبات «قوي وفعال بشكل مدهش».

أما ماثيول Matthiole فقد صنع منه كمادات عالج بها انسداد الثدي. وما زال هذا النبات حتى اليوم يتمتع بالكثير من الاحترام.

موطنه: الطرقات الريفية، الأراضي البائرة، المنحدرات الصخرية والمشمسة، المزابل. حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، أوبر، قليل التفرع. الأوراق بيضاء، مستديرة، سويقية، محبحبة، خشنة من أعلى، قطنية من أسفل، الأزهار بيضاء (حزيران/يونيو - آب/اغسطس)، تنتظم في دوارات دائرية غضة عند إبط الأوراق العليا، الكأس أوبر له ١٠ أسنان معقوفة، وله قنيبات على شكل مخرز، التويج له شفة عليا منتصبة لها قرنان، أما السفلى فلها ٣ فصوص، وللزهرة ٤ أسدية داخلية. الرائحة قوية، غير محببة. الطعم حار ومر.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (تموز/يوليو - آب/اغسطس) الأوراق. التجفيف في الظل.

التركيب: عنصر مر، كولين، زيت عطري، صابونوزيد، غلوكوزيد، عفص، بوتاسيوم، كلسيوم، فيتامين ج (C).

الخصائص: مطمث، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، معرق، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الشهية، الربو، التهاب القصبات، التهاب النسيج الخلوي، القلب، النفاخ الرئوي، الحمى، توتر الأعصاب، البدانة، البرداء (الملاريا)، الرئة، الحيض، النوم، السعال.



فراسيون أسود

Ballote
Ballota foetida Lam
باذَوَرد ـ مَروبة ـ بُلُوطى ـ فراسيون نتن



الشفويات Labiées

يعتبر البعض أن الفراسيون الأسود والفراسيون النتن هما اسمين لنبات واحد، بينما يذهب البعض الآخر إلى التمييز بينهما. في الحقيقة لا يختلف النباتين إلا بتفاصيل قليلة جداً. ويكفي أن نقارن بين رائحة كل منهما. فرائحة الفراسيون النتن fétide نافذة وقوية وحتى على بعد عدة خطوات عنه، وهي تشبه رائحة الكهوف العفنة أو سواد الدخان، بينما لا نشم هذه الرائحة نفسها عند الفراسيون الأسود إلا عند فرك الأوراق. أزهار الفراسيون الأسود، مثلها مثل كل نباتات الفصيلة الشفوية، يجني منها النحل أفضل العسل.

يتمتع نوعي الفراسيون بالخصائص نفسها. فهو مضاد للتشنج من الدرجة الأولى، وقد شاع استعماله فيما مضى لمداواة المصابين بداء الصرع والموسوسين. ويستعمل عادة بنقعه في مياه مغلية، ولكن إذا كان جمعه أمراً صعباً لرائحته الكريهة فكيف سيكون شربه؟!. لتجنب ذلك يعمد عادة إلى نقعه في الخل. وبسبب من رائحته نفسها فإن المواشي تتحاشى أكله وبخاصة الفراسيون النتن.

موطنه: السياجات، الطرقات الريفية، الأطلال، أسفل الجدران، ومعظم الأراضي، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ٨٠ سم. نبات معمر. ساقه منتصب، متفرع، كثير الأوراق، الأوراق سويقية، منقوشة، موبرة، محبحبة. الأزهار وردية أو أرجوانية (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، منتظمة على شكل دوارات مشدودة إلى عقد الأوراق، تتواجد بينها قُنيبات صغيرة، كأسها مغطى بالوبر ويتسع عند العنق ويتحول إلى ٥ أسنان عريضة، شفة التويج العليا مغطاة بالوبر. الرائحة كريهة هي نفسها رائحة الكهوف العفنة وسواد الدخان، الطعم حريف ومرّ.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس).

التركيب: عفص، صابونوزيد، فيتوستيرول، كولين، لاكتون، أملاح معدنية.

الخصائص: مضاد للتشنج، منشط لإفراز الصفراء، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: طنين الأذن، القلق، الشهاق (السعال الديكي)، الأياس (سن اليأس)، التوتر العصبي، النوم.



فراسيون القلب

Agripaume
Leonurus Cardiaca L.
قَفيل ـ ذنب الأسد



الشفويات Labiées

التسمية العلمية لهذا النبات Leonurus مؤلفة من كلمتين: الأولى لاتينية Leo وتعني الأسد، والثانية يونانية Oura وتعني ذنب. ويبدو أنها تأخذ بالاعتبار شكل سنبلته الزهرية. أما التسمية Cardiaca = قلبي، فمصدرها شهرة النبات الواسعة والقديمة في معالجة الآلام القلبية والمَعِديَّة. أما النبات الذي أسماه ثيوفراست «Kardiaca» Théophraste فهو لا يمتّ بصلة إلى النبات الذي نحن بصدده.

انتقل إلى أوروبا من آسيا في حوالى القرن السابع وانتشر في جميع بلدانها ما عدا حوض البحر المتوسط. له شهرة واسعة. كان يزرع في حدائق الأديرة في القرن الخامس عشر، وقد تكلم عنه أمبرواز باريه بعد ذلك بمئة عام، وزادت شهرته في القرن الثامن عشر وزاد الكلام عن فضائله ونجاحاته، ولكن وبعد هذا التاريخ يدخل هذا النبات في عالم النسيان. إنه شديد الفعالية في علاج الاضطرابات القلبية ذات المنشأ العصبي كالاختلاجات. وهو نبات معمّر ينمو في ظلال السياجات، ينتصب هرمي الشكل في البيوت الخربة وفي طرقات القرى. أوراقه خضراء داكنة منضّدة على امتداد ساقه. رحيق أزهاره الصغيرة الوردية تجذب إليها النحل.

موطنه: نادر في مناطق حوض البحر المتوسط، الطرقات، السياجات، البيوت الخربة، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ سنتم ومتر ونصف المتر. نبات معمر، ساقه قاس، مقطعه مربع، كثير التفرعات، مغطى بالأوراق. الأوراق خضراء داكنة من فوق ورمادية من تحت، ولها سويقات، مسننة ومخرمة، السفلى لها ٥ ـ ٧ رؤوس، العليا لها ٣ فقط. الزهور لونها وردي أرجواني (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، تنتظم في دوّارات متراصّة على امتداد الساق، الكأس له ٥ أسنان، اثنين سفليين منها منحنيين على شكل صنارة معقوفة، التويج مغطى بالوبر، مع تاج داخلي من الشعيرات، رائحته قوية وكريهة.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) يستحسن استعمالها طازجة، الأوراق تسودّ إذا جفت وتفقد فعاليتها.

التركيب: زيت عطري، مادة قلوانية، مواد سكرية، عنصر مر، عفص.

الخصائص: مضاد للتشنج، لائم للجروح، منظف، مطمث، مخرج للبلغم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: التهاب القصبات، الإسهال، الحبط (انتفاخ البطن)، اختلاجات القلب، الجرح، الحيض.



الفريز البري

Fraisier sauvage
Fragaria vesca L.
توت الأرض الحرجي

الورديات Rosacées

قبل أن يحمل ثماره، قد لا نميزه عن نبات آخر من فصيلة الورديات هو «عشبة القوى الشبيهة بنبات الفريز» Potentilla fragariastrum Ehrh. ذات الأوراق البيضاء اللون الكثيرة الوبر، وذات التويجيات البيضاء والتي لها شكل القلب، وهي لا تحمل ثماراً. نبتة الفريز معروفة أكانت من النوع المزروع أو برية، ينبعث منها أريج العنبر والورد، وقد مجدها الشعراء، والمغنون الشعبيون وحتى أفلام السينما، واستلهموها كرمز. هناك شواهد كثيرة على فوائدها: عرفها أجدادنا وقدّروها، وهي خلصت أحد علماء النبات Linné من نقرس موجع. الأجزاء المفيدة طبياً هي أوراقها وجذاميرها. ونظراً لغناها بالعفص فهي تستعمل لتحضير عقاقير عدة مدرة للبول وقابضة. نقيع أوراقها بالماء الساخن يعطي شراباً لذيذاً ومنعشاً.



⊖ من الضروري التوقف عن استعمال نبات الفريز عند بروز حالات تحسس.

موطنه: الغابات، جنبات الطرق، حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥ ملم و ٢٥ سنتم. نبات معمر، ساقه قصير وموبر. الأوراق خضراء طرية، لماعة من الجهة العليا، لونها فاتح ومغطاة بالوبر من الجهة السفلى، مقسمة إلى ٣ وريقات، مسننة، وسويقية. الأزهار بيضاء (أيار/مايو - حزيران/يونيو)، كأسها محاط بكميم، لها ٥ تويجيات متقاربة، أسديتها صفراء وكثيرة، الأخبية تغطي الثمرة بكرسي لحمي. الثمرة حمراء، بيضاوية. الأرومة بنية اللون، رثدية. الرائحة خفيفة وعذبة. طعم الجذمور والأوراق قابض، أما طعم الثمرة فعطري وحلو.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (الربيع)، الثمار، الجذمور (قبل ظهور الأوراق). يجفف الجذمور في الهواء الطلق.

التركيب: فيتامين ج، أملاح معدنية، سكريات، بروتينات، عفص.

الخصائص: قابض، مهدىء، منق للدم، مدر للبول، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، الوهن، النقاهة، العدة الوردية، الأسنان، الإسهال، التشقق، الثر الأبيض، رمال وحصى الكلى، الجلد، الجرح، الكلى، العطش، السحنة.



الفشاغ الأوروبي

Salsepareille d'Europe
Smilax aspera L.
صَبْرين (المغرب)



الزنبقيات : Liliacées

يوجد حوالى مئتي نوع (٢٠٠) من جنس / Smilax / ، وهي منتشرة في المناطق الحارة والرطبة من الكرة الأرضية . عدد كبير من هذه الأنواع مفيد طبياً ، وقد تستورد بعض الأنواع الغربية منها لاستعمال العشابين . وهناك نوع يدل اسمه العلمي على الخشونة والفظاظة .

نبات الفشاغ يعشق الحرارة ، ويتعلق بجذوع الأشجار ، والدغليات ، لا سيما في المناطق المتوسطية . ولكي نصفه بسهولة يجب أن نتعرف إلى ساقه المزوّى ، المجهّز بإبر ، وإلى أوراقه المثلثة الشكل ، المحفوفة بالأشواك ، وإلى أزهاره المتواضعة التي تدوم حتى شهر تشرين الأول/ أكتوبر ، وإلى عنبياته (ثماره) الحمراء ، المكتنزة ، التي تشبه حبة حمص صغيرة ، والتي تتشابه مع عنبيات نبتة الكشمش .

وككل شبيهاتها تتميز نبتة الفشاغ بأنها منقية للدم ، مدرة للبول ، ومعرِّقة ، لكن بدرجة خفيفة .

في القرن السادس عشر كان ماثيول ينسب إليها فعالية ضد مرض السيفلس ، لكن ذلك لم يتأكد .

يستطيع المصابون بالربو أن يدخّنوا جذرها الأبيض - الرمادي ، بعد تجفيفه وطحنه ، وبذلك سيخف ألمهم .

⊝ يجب أن نميز بين جذره وجذر كل من الجرموعة ، والكرمة السوداء .

موطنه : السياجات ، أطراف الحقول المزروعة ، حتى ارتفاع ٣٠٠ م .

صفاته : الارتفاع ما بين ١ ـ ٢ م . جنبية . الساق رفيع كقضيب الكرمة ، متعرّج ، مزوّى ، مجهّز بالأشواك . الأوراق دائمة ، سويقية ، لامعة ، على شكل قلب ، مبقّعة بالأبيض أو بالأسود ، محاطة بالأشواك ، لها ما بين ٥ ـ ٧ عروق ، ولها حالقان اثنان في قاعدة السويق . الأزهار لونها أبيض ـ مخضّر (آب/ اغسطس ـ تشرين الأول/ اكتوبر) ، على شكل عنقود خيمي ، عند إبط الأوراق وفي طرف الفروع ، تتألف من ٦ قطع تويجية ، الأزهار الذكرية لها ٦ أسدية ، والأزهار الأنثوية لها مبيض له ٣ سمات . العنبية (الثمرة) حمراء ، فيها ما بين ١ ـ ٣ بذور مستديرة ، بنيّة . الجذمور خشبي ، طويل جداً أحياناً ، له جذور عارضة ، وجذور بسيطة ، لونها أبيض ـ رمادي ، أو بني . الرائحة طيّبة .

الأجزاء المستعملة : الجذر .

التركيب : سكريات ، كولين ، صابونين ، عفص ، أملاح معدنية (بوتاسيوم ، كالسيوم) .

الخصائص : منق للدم ، مدر للبول ، معرِّق .

الاستعمال : داخلي ، في الصيدلة .

راجع : التهاب المفصل ـ الربو ـ النقرس ـ النزلة الوافدة ـ الحلاء (الحمو) ـ التهاب الكلية ـ الجلد ـ البول .

فقوس الحمار

Momordique
Echallium Elaterium A. Rich
خيار (قثاء) الحمار ـ علقم ـ أطريون



القرعيات Cucurbitacées

يذكر الـ Echallium في كتب النبات على أنه نموذج للانفصال الفجائي للثمرة. فالعلبية الخضراء هي بحجم بلوطة كبيرة، وهي تنفصل عن الزند الذي يحملها فجأة فتحدث صوتاً وتنطلق بعيداً مطلقة بالاتجاه المعاكس لاتجاهها سائلاً لعابياً يحتوي البذور. ويعود سبب ذلك إلى ازدياد في ضغط الغاز داخل الثمرة.

نبات كثير الانتشار في المناطق المتوسطية. استعمله المصريون واليونانيون والرومان القدماء كمفرغ قوي. استعماله داخلياً أو خارجياً يصاحبه الكثير من المخاطر:

في العام ١٨٨٨ أراد طبيب يدعى ديكسون أن يختبر تأثيره، فوضع قطعة طازجة منه على رأسه تحت قبعته، أصيب نتيجتها بوجع رأس نصفي حاد (الشقيقة) وبمغص وإسهال دام يوماً كاملاً على الرغم من أنه لم يبتلع أي جزء من النبات.

يصفه الأطباء النباتيون اليوم في مداواتهم، ويحضَّر منه في إنجلترا عقار صيدلاني يحمل اسم النبات Elaterium.



⊖ يحظر ابتلاعه عدا عند وصفة الطبيب، كما يحظر لمسه.

موطنه: المناطق المتوسطية، الأراضي غير المزروعة، حوافي الحقول، حتى ارتفاع ٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. الساق فريش، لونه أخضر مزرق، مغطى بشعيرات قاسية، فروعه مزهرة ومنتصبة. الأوراق سميكة، مثلثة الشكل، معرقة. الأزهار صفراء موشحة بالأخضر (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر)، وحيدة المسكن. الثمرة خضراء، مغطاة بالوبر، متطاولة، متدلية في طرف زند منتصب، تطلق بذورها عند انفصالها الجذر لحمي. الرائحة نتنة، الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: عصارة الثمرة، الجذر الطازج مطبوخاً، أو مجففاً.

التركيب: إلاتيرين Elaterine، كوكوربيتاسين Cucurbitacine حوامض دهنية.

الخصائص: مقيء، مفرغ، مصرف، مثير للجلد.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الجرب، ألم الأعصاب (العصبي).



الفلفل الرومي

Persicaire âcre
Polygonum Hydropiper L.
فلفل الماء، نار بَرد (الجزائر)
البطباطيات Polygonacées



ينتمي إلى الفصيلة نفسها هو وعصا الراعي، وعصا الراعي العصافيري، ونتأكد من انتمائه هذا من ساقه كثير العقد وأوراقه المتعاقبة الكاملة، والمجهزة عند نقطة التقائها بالساق بأغماد صغيرة مهدّبة. أوراقه تشبه ورق شجرة الدراق. أزهاره الصغيرة التي لا لون ولا رائحة لها، تلذع وتحرق اللسان، وهكذا النبات بأكمله، فإذا ما جفف وطحن، يمكن أن يحل محل البهار (الفلفل) ويبدو أن إنسان ما قبل التاريخ قد عرف هذا النبات فاستعمله في إعداد طعامه. فقد نصح كل من ديوسقوريدوس وغاليان باستعماله كمحوِّل. وفي عصر النهضة لاحظ الأطباء من اتباع نظرية السمات البقع الصدئة على أوراقه لذا فقد اعتقدوا أنه يساعد في إيقاف النزيف. وقد أكدت الدراسات المنهجية بعد ذلك هذا الأمر وأضافت فائدة أخرى للنبات هي أنه قابض للأوعية الدموية.

يجب أن يستعمل الفلفل الرومي طازجاً.

للاستعمال الخارجي يمكن استبداله بنوعين آخرين منه هما الفلفل الرومي الحلو .Polygonum persicaria L أو الوبري Polygonum miteschrank وكلاهما عديم الطعم ولهما خصائصه نفسها.

⊖في الاستعمال الداخلي يجب التقيد بالمقادير الموصوفة.

موطنه: حوافي الطرق، ضفاف الأنهار، حتى ارتفاع ١٢٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٨٠ سنتم. نبات سنوي. الساق مزهر، منتصب أو متدل، أحمر اللون، كثير العقد، الأوراق متعاقبة، ناعمة، خضراء، أحياناً مخضبة بلون الصدأ، سنانية أو خطية، تستدق عند قاعدتها فتستحيل إلى سويق قصير، الأغماد جرداء ولها أهداب قصيرة الأزهار بيضاء ـ خضراء أو وردية (تموز/يوليو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، صغيرة، سنابلها دقيقة، محورية، رخوة، مقوسة، متدلية، لها ٥ كأسيات تغطيها نقاط صفراء شفافة، لها غدد، ليس لها تويج، لها ٦ ـ ٨ أسدية. الثمرة سوداء اللون، خشنة، بيضوية أو ثلاثية الأضلاع مسطحة، كأسها لا يسقط، فيها بذرة واحدة. الجذر ليفي. الطعم بهاري.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله، يفضل طازجاً (الصيف) التجفيف في الظل.

التركيب: عفص، زيت عطري، غلوكوزيد، حامض الغاليك، حديد.

الخصائص: قابض، منق للدم، مدر للبول، قاطع للنزف، محوّل، قابض للأوعية الدموية.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب القصبات، النزيف، البواسير، رمال وحصى الكلى، الأياس، الوذمة، الجرح، الحيض، داء المفاصل (الروماتيزم)، الدوالي.



الفوقس الحويصلي

Varech Vésiculeux
Fucus vesiculosus L.
الفوقسيات : Fucacées

نبتة الفوقس طحلب بنّي، تنبت في المنخفضات البحرية، ويكثر وجودها على الصخور، حيث تتراوح سماكتها بين ١٥ ـ ٢٠ سم.

سمَّاها بلين / Pline /(١) بـ Quercus marina /، لأنها كانت تستعمل ضد آلام المفاصل. واستعملت في القرن الثامن عشر لمعالجة مرضى داء الخنازير / Scrofuleuses /. والربو، وأمراض الجلد. وبعد اكتشاف اليود عام ١٨١١ م من قبل كُورتْوا/ Courtois /(٢)، سقطت النبتة في النسيان.

وفي عام ١٨٦٢ م لاحظ دوشين ـ دوبّارك / Duchesne - Duparc /، أن الفوقس قادر على امتصاص الشحم، ويتم العلاج بعدة طرق: إما بتنشق الأقراص المصنوعة من النبتة، وفي هذه الحالة تظهر علامات النحول خلال خمسة عشر يوماً، وإما بإضافة قبضة من الفوقس في ماء الاستحمام، وإما بفرك الأعضاء المشحمة بكمية طازجة من هذه النبتة.

وكلمة فارش/ Varech/ مشتقة من كلمة/ Vrâc/ التي تعني الدفع أو القذف/ Rejet/ في الأنكلو ـ سكسونية؛ والواقع أن البحر، إبان المدّ، يدفع الفوقس باتجاه الصخور.

استعمل سكان الشواطىء الأنكلو ـ سكسون، هذه النبتة في طعامهم، بينما استعملت عند سواهم بمثابة سماد.



(١) بلين Pline، الجدّ، عالم طبيعيات روماني (٢٣ ـ ٧٩ م). (٢) كورتوا Courtois، كيميائي فرنسي، اكتشف المورفين واليود (١٧٧٧ ـ ١٨٣٨ م)

موطنه: شواطىء الأطلسي، وبحر المانش.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ١٠٠ سم. طحلب بني اللون. له مشرة Thalle(١) مسطَّحة، ورقية الشكل، متفرعة ثنائياً بصورة منتظمة، تنطلق من حويصلات صغيرة، مملوءة بالهواء تقع داخل الجزء الغشائي من المقلاع Fronde، وتقوم بدور العوّامات. ومشرةٌ متصلة بالصخرة بواسطة رقاقة قاعدية Lame لها أظافير Crampons(٢)، فإذا تصدّعت هذه الأخيرة، فإن الأجفان Conceptacles، الواقعة على أطراف أغصان المشرة، تفرز سائلاً مخاطياً أحمر اللون أو أصفره، هو المئبريات Anthéridies التي هي عبارة عن أعضاء التناسل الذكرية، كما تفرز البويضات غير الملقّحة Osphères، وهي أعضاء التناسل الأنثوية. يتم الإخصاب في الماء، ويعطي إنباتاً Germination مباشراً. الرائحة بحريّة، الطعم ملحي، عديم اللذة، لزج.

الأجزاء المستعملة: المشـرَةُ كلها (طيلة السنة). ويتم التجفيف في الشمس.

التركيب: يود، بروم، أملاح معدنية، حوامض أمينية، ضروريات، ڤيتامين آ، وب، وج، وهـ.

التركيب: منقٍّ للدم، مسهِّل، منبّه.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين ـ الاستحمام، التهاب النسيج الخلوي ـ الامساك ـ تضخم الغدّة الدرقية ـ البدانة ـ الصُّداف.

(١) المَشْرة: Thalle جسم نباتي، ليس فيه محور مركزي.

(٢) أظافير: م. أظفور، وهو جذر عارض قصير، يتخذه النبات أداة للتشبث بالجدران.



الفوه

Garance
Rubia tinctrorium, L.
أحمر الصباغين

الفُوِّيات **Rubiacées**

عرفه أهل الشرق واستعملوه في صباغ الأنسجة باللون الأحمر، قل استعماله بعد التوصل إلى تحضير صبغياته الملونة كيميائياً فندرت زراعته وعاد نباتاً برياً.

هناك شبيه بري له هو Rubia peregrina, L. ينمو في حوض البحر المتوسط، له نفس الخصائص الطبية، وهو مزود بأوراق لها عرق واحد، وتظل على النبات أثناء فصل الشتاء.

عرف الأقدمون خصائصه الطبية، فقد اعتبر أبقراط جذره مدر للبول، ويستعمل في البلاد العربية حالياً لتسهيل الولادة.



موطنه: حوض البحر المتوسط، الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

مميزاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ١٠٠ سنتم. نبات معمر. ساقه أحمر - بني، متسلق، متفرع، مربع الزوايا وعند الزوايا له شويكات معقوفة. الأوراق منتظمة في دوارات تضم كل منها ٦ أوراق، كبيرة، سنانية، لها شويكات معقوفة عند أطرافها وفي العرق الأساسي، العروق الثانوية على شكل شبكة بارزة. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو - آب/اغسطس)، صغيرة، تقوم على سنمة عند إبط الأوراق في أطراف الفروع، كأسها له ٥ أسنان، تويجها له ٥ تويجيات ملتحمة عند القاعدة، ولها ٥ أسدية وخبائين. العنبية (الثمرة) مستديرة، سوداء، تبلغ حجم حبة الحمص. الأرومة متسلقة، حمراء، لا بتيلات فيها. الرائحة تشبه رائحة الافسنتين، الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: الجذر.

التركيب: ايتيروزيدات آنتراكينونيك.

الخصائص: فاتح للشهية، قابض، منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، مطمث، مسهل، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الولادة، الامساك، الحيض، الكلى.



الفيبرن البيلساني

Viorne Obier
Viburnum Opulus L.

خُمان الماء ـ بَلَسان الماء ـ كرة الثلج ـ أفلوس ـ نبات الرباط ـ الرباطية

البَلَسانيّات : **Caprifoliacées**

من السهل تمييز هذه الشجيرة التي يتراوح ارتفاعها بين ٣ ـ ٤ م، إذ أن أزهارها منظمة على شكل خيمة، لكنها غير متساوية، فالبعيدة عن المركز كبيرة نسبياً، بيضاء، وعقيمة. أما الأزهار الباقية فهي صغيرة، لكنها تامة، ومخصبة.

وهناك نوع بستاني شبيه بهذه الشجيرة، جميع أزهاره كبيرة، عقيمة، ومجمعة بشكل كروي. إنه نبات كرة الثلج / Viburnum Opulus L. Var. Sterile D. C /. وكلمة / Viburnum / اللاتينية مشتقة من كلمة / Vincio / أي أنا أضفر، أنا أجدل، ذلك أن بعض أغصان نبات الفيبرن البيلساني، الطريّة جداً، يمكن أن تستعمل كالصفصاف، في صناعة السلال. وكلمة / Opulus / تعني في اللاتينية شجر «القَيْقَب» / Erable /. ومما لا شك فيه أن هناك تشابهاً بين أوراق هاتين الشجرتين.

تنضج ثمار النبتة في أيلول/ سبتمبر، وتصبح حمراء فاتحة، بحجم حبات الحمص، وهي سامة للإنسان، وغير مؤذية للعصافير. وفي بعض بلدان البلقان يطبخونها بشكل مربّى، ويستعملونها كتوابل.

يصلح خشبها للتدفئة، ويصنع من سيقانها قصب الغليون. تستعمل قشرتها في الطب، أما أزهارها فنادراً ما يتم استعمالها.



موطنه: الأماكن الباردة، السياجات، الغابات الكلسية بخاصة حتى ارتفاع ١٤٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣ ـ ٤ م. شجيرة. القشرة بنية لامعة، ثم تصبح صفراء ـ بنية، مشققة بشكل طولي. الأغصان هشة، وجرداء، الأوراق متقابلة، سويقية، ذات أُذنات (زنمات Stipules) دقيقة، ومقسمة إلى ٣ فصوص مسنّنة. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، تتجمع على شكل خيمة، في داخلها بين ٦ ـ ٧ أشعة، الخارجية من هذه الأزهار عقيمة، والمركزية صغيرة ومخصبة. العنبية (الثمرة) كروية، في داخلها بذرة واحدة، وتصبح حمراء عند النضج. الرائحة معدومة.

الأجزاء المستعملة: القشرة المجففة، وأحياناً الأزهار.

التركيب: راتنج، حوامض، سكريات، عفص، غلوكوسيد، مضاد للسيانيدر، عنصر مرّ.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهدِّىء.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الإياس (سن اليأس)، الحيض.



فيبرن العرّافين

Viorne Mancienne
Viburnum Lantana L.
ويبيرنوم ملتوٍ

البَلَسانيّات : **Caprifoliacées**

هي أصغر حجماً من نبتة الفيبرن البَيْلساني، وتتميز عنها بأغصانها المغطاة بشعيرات نجمية تزينها بلون بني. ثمارها بيضوية، مسطحة قليلاً، تصبح سوداء عند نضجها، وهي لا تؤكل إلا عند البدء بتخميرها.

اسم النبتة : /Lantane/ الإيطالي، مشتقّ، على الأرجح من كلمة/ Lantare/ اللاتينية، وتعني طوى. وفي ذلك إشارة إلى طراوة أغصانها الفتية.

وهناك ميزة نباتية لهذه النبتة هي أن براعمها، المغطاة بالحراشف طيلة فترة نموها، تتخلص منها قبل حلول الشتاء، ثم إن الورقتين الأوليين للنبتة تتفتح، لكنهما تبقيان ضامرتين، ولا تتجاوز كل منهما السنتيمتر الواحد تقريباً. وهما تحيطان بما تبقى من البرعم وبما يختزنه من إزهار لاحق، وتفرزان نوعاً من الحبَبَ/ Pruine/(١)، أصفر اللون، مخاطياً، يشكل طلاء واقياً ضد البرْد.

تحتوي الطبقة الثانية من الجذر على مادة لزجة تعطي نوعاً من الصمغ. أما أزهارها الخالية من الرحيق، فلا يزورها النحل إلا من أجل لقاحها.



(١) الحَبَب: مادة لزجة كالغبار، تكون على وجه الثمار.

⊖يحظَّر استعمال النبتة داخلياً إلا بناء على وصفة طبّية.

موطنه : الغابات، والسياجات، ومنابت العليق حتى ارتفاع ١٥٠٠ م.

صفاته : شجيرة، ارتفاعها ما بين ٢ ـ ٣ م. الأغصان ملبّدة، تغطيها شعيرات بنية، نجمية. الأوراق سميكة، بيضاء تقريباً، من الأسفل، ذات عروق بارزة، سويقية، متقابلة، بيضوية تامة، مسننة بدقة على الأطراف. الأزهار بيضاء (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو). صغيرة إلى حد ما، على شكل خيمة متراصّة. العنبيّة (الثمرة) مسطحة خضراء، ثم حمراء، فسوداء عند النضج. رائحة الأزهار قوية. طعم العنبيات حامز.

الأجزاء المستعملة : الأوراق، والعنبيات.

التركيب : حامض الڤيبرُميك Acide Viburmique.

الخصائص : قابض، منعش.

راجع : الذُباح (التهاب الحلق والحنجرة) ـ اللثّة.



القراص

Ortie
Urticadioica L.
قريص، أنجرة، حُرَّيق





القراصيات (الأنجريات) Urticacées

نبات عدو للإنسان، يتبعه حيثما حل، فإذا لامسه أصابته حكة لاذعة، وذلك لأن شعيراته الدقيقة المجوفة ذات الرأس الهش والتي تقوم على سويقات أوراقه تحتوي عصارة هي مزيج كيميائي يكفي جزء من عشرة من الملغ منه لكي يسبب لجلد الإنسان حكاكاً مؤلماً.

وإلى جانب القراص الكبير ينبت قراص مفترس، أوراقه كلها مغطاة بتلك الشعيرات المحرقة، اسمه Urtica Urens L. أو القراص المحرق.

وإذا كان القراص مؤلماً عند ملامسته، فهو بالمقابل عظيم الفائدة للإنسان، كتب عنه الكثير. لذلك يجدر بنا عند جمعه أن نحتاط لوخز إبره ونتجنبها.

وفوائد القراص بنوعيه لا تقف فقط على العلاج بل تتعداه للتغذية، وينصح بأكله كسلطة خضراء أو مطبوخاً بعد ١٢ ساعة من جمعه.
يستعمل في الصناعة لاستخراج الكلوروفيل. أليافه إذا ما نسجت فإنها تعطي نسيجاً أخضر غريباً لا يمكن تمزيقه عملياً. لمعالجة الحريق أو الحكاك الذي تسببه شعيراته يكفي أن تضع عليها قليلاً من عصارة الحماض.

⊖ يجب عدم أكل بذوره.

موطنه: قرب أماكن السكن، حتى ارتفاع ٢٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و ١٥٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، وحيد. الأوراق متقابلة، زنمية، بيضوية، لها شكل القلب، لها أسنان مثلثة الشكل، موبرة، سويقية. الأزهار خضراء (حزيران/يونيو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، ثنائية المسكن، تنتظم في عناقيد متفرعة، صغيرة جداً، لها ٤ كأسيات، و ٤ أسدية ومبيض (حقة البذور) واحد، وسمة على شكل ريشة الرسم. الأخين (الثمرة) بيضوي، فيه بذرة واحدة. الجذمور مداد. الطعم قابض وحامض.

الأجزاء المستعملة: النبات الفتي، الأوراق (طوال السنة)، الجذمور والجذور (الخريف). التجفيف يجب أن يكون سريعاً في الظل، متى جفت الأبر تبطل قدرتها على العقص.

التركيب: أسيتيل كولين، هيستامين، حامض الفورميك والفاليك، كاروتين، فيتامين ج (C)، كلوروفيل، عفص، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، كبريت، مانغانيز، سيليس.

الخصائص: مضاد لفقر الدم، مضاد للسكري، قابض، منق للدم، مدر للبول، مدر للحليب (للبن)، قاطع للنزف، محوّل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، القلاع، الشعر، علاج الربيع، السكري، الإسهال، سلس البول، الرعاف، النزيف، الشر الأبيض، الأياس، الوذمة، الجلد، عقص الحشرات، الصداف، الروماتيزم (داء المفاصل)، ألم عرق النسا، الشري.



القرص عنه

Panicaut
Eryngium Campestre L.
قرصعنة، شنداب، فقيع

الخيميات Ombellifères

نبـات غريب: فهـو من الخيميـات بلبـوس شـوكي، خيماته البيضاء المتراصة تحاول تقليـد رؤيسات نبـاتات الفصيلة المركبة. قناباته قاسيـة وأوراقه شـائكة، جـذره طويل وعميق يتشبث بالأرض فيعيق محاريث الفلاحين.

في الخـريف، يتخلى عن سيقانـه الجـافـة الخفيفـة فيتقاذفها الهواء ناشراً بذوره فيتكاثر.

إنه نبات معمر، أعجب به الأطباء القدماء لكثرة فوائده التي لم يحفظ منها الأطباء الحاليون إلا كونه فاتح للشهية ومدر للبول، وهي خصـائص أثبتتها التجـربة والتحـاليل المخبرية لمكوناته. وهو إلى ذلك مغذ، فبراعمه الفتيـة تؤكـل نيئـة كسلطة وأوراقـه تكبس في الخـل فتؤكـل كمخلل، ويعد منها مربى بالسكر. ويقال إنه مثير للشهوة الجنسية ولكن ذلك ليس أكيداً.



موطنه: الحقـول، الأراضي الكلسية والـرملية والبـائرة حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٥٠ سنتم. نبات معمـر، الساق منتصب، قاس، كثير التفرع، الأوراق خضراء مشوبة بـالبياض، صلبـة، شـائكـة، الأوراق الأولى كـاملة، التـاليـة تصبح كثيـرة التخاريم في أقسام مسننة لها نصل طويل على السويق، الأوراق العليـا معـانقـة للسـاق وقنـابيـة في الفـروع. الأزهـار بيضـاء (تموز/يوليـو ـ أيلول/سبتمبر)، لازنـدية، كثيفـة، لها رؤيسـات زنـدية، بيضـوية ـ دائـرية، لهـا قناب شـائك فيـه ٣ ـ ٦ قنابـات ممدودة، رأسها مستدق، الكأس له أسنان منتصبـة على الثمرة، ولها ٥ تويجيات مقورة، و ٥ أسدية. الأخين (الثمرة) ثنائي مغطى بحراشف لها رأس دقيق. الأرومة سميكة، الجذر طويل، مداد. الرائحة مسكية. الطعم حلو أولاً ثم مر وحريف.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس)، الجذر (الخريف والربيع).

التركيب: أملاح معدنية (بوتاسيوم، سوديوم، كالسيوم) زيت عطري، صابونين.

الخصائص: فاتح للشهية، مدر للبول، مطمث.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: البول الزلالي، الشهية، البـوال، اليرقـان، الوذمـة، البولة.



القرطم

Carthame
Carthamus Tinctorius L.

الزعفران الزائف ـ العُصفُر ـ شوران ـ بهران ـ إحريض ـ شجرة الشيوخ



المركبات Composées

نبات ملوِّن أهميته بأهمية النيل، ولكن هذه الأهمية بدأت تخف مع اكتشاف الملونات الكيميائية. نبات شائك له زهور صفراء ليمونية محاطة بالكثير من القنابات. مصدره من الشرق. تسميته الفرنسية مشتقة من العربية القرطم التي قد يكون أصلها عبري Kartami أي صَبَغ.

تعطي الأزهار لون أولي أصفر لا فائدة منه، ثم يأتي الكارتامين أو العصفران وهو لون «أحمر نباتي» ما زال الرسامون يستعملونه حتى اليوم، كما يحضر منه في الجزائر أخضبة للتجميل، استعملت أزهاره لتقليد الزعفران.

أوراقه وبذوره تَروِّب الحليب لوجود أنزيم خاص فيها. يستخرج من بذوره زيت يستعمل كمسهل قوي، ويستعمل في بعض المناطق للإنارة.

زهره اسمه عصفر، وحبه اسمه إحريض.

موطنه: يكثر في المناطق المتوسطية وقد يزرع فيها. المنحدرات والأراضي المهملة.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٦٠ سنتم. قد يعيش سنة أو سنتين. ساقه أجرد، متفرع. أوراقه مسننة، شائكة، لازندية، تعانق الساق قليلاً، فيها شبكة من العروق ترى في الصفحة السفلى منها. رؤيساته كبيرة ووحيدة، لونها أصفر ليموني (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، تحيط بها قنابات كثيرة تنتهي بزوائد مهدبة. الأخين (الثمرة) مغطى ببثور. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، البذور (تشرين الأول/اكتوبر).

التركيب: سكريات، دهنيات، هيوليات، سلولوز، أنزيم يروِّب الحليب (في البذور)، فيتامين ج (C) (في الأوراق)، مادتين ملونتين إحداهما الكارتامين أو العصفران «الأحمر النباتي» (في الأزهار).

الخصائص: مفرِّغ (مسهل قوي).

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الأمعاء.



القريص الأبيض

Lamier blanc
Lamium album L.
قريص الدجاج (سوريا) - قريص

الشفويات Labiées

تسميته بالأبيض عائدة لزهرته التي تشبه فماً فاغراً. أما اسمه اللاتيني فيعود إلى لميا Lamia. وهي كما تقول الأسطورة، ابنة صغيرة غير شرعية للإله زيوس أحبها كثيراً، الأمر الذي أغضب زوجته الإلهة هيرا وأشعل نيران الغيرة في قلبها، ومن ثم دفعها إلى قتلها. وهكذا تتحول لميا إلى غولة يملؤها الحسد من كل أم سعيدة، تخطف صغارها وتأكلها.

نصادف هذا النبات قرب المنازل وفي حوافي الطرقات وفي الأراضي البائرة، وعلى عكس الأسطورة التي استمد منها تسميته، فهو نبات مسالم وغير مؤذٍ، وهو يتميز عن أقربائه، أنواع القريص المؤذية الأخرى، بزهراته المتميزة بتويجيتها العليا الكبيرة التي هي على شكل قبة، وبأوراقه ذات اللون الأخضر الفاقع. ويعتبر القريص الأبيض قريصاً ميتاً، فشعيراته غير مؤذية.

إنه نبات معمر، سريع الانتشار وشائع يستعمل في بعض المناطق بكثرة، فهو قابض ومنشط وشاف للجروح. إذا جمعت أطرافه قبل تفتح أزهارها فإنها تستعمل في إعداد الحساء أو بدلاً من الاسفاناخ. زهرته يعشقها النحل.



موطنه: حوافي الطرقات، الأراضي غير المزروعة، الأنقاض، حتى ارتفاع ٢٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. الساق صلب، موبر، أجوف، الأوراق بيضوية على شكل قلب، مسننة، موبرة، سويقية. الأزهار بيضاء مائلة للأصفر (نيسان/ابريل - أيلول/سبتمبر)، تنتظم في ٥ - ٨ زهرات في دوارة عند إبط الأوراق، كأسها له ٥ أسنان طويلة، وتويج مقوس، شفته العليا على شكل قبعة مغطاة بالشعر، وشفته السفلى مقسومة إلى فصين، لها ٤ أسدية ومئبار موبر بني اللون. الأخين (الثمرة) رباعي، مسطح. الجذمور وتدي، أبيض اللون. الرائحة قوية، تشبه رائحة العسل. الطعم مر قليلاً.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله، الأطراف المزهرة (نيسان/ابريل - أيار/مايو). التجفيف دقيق، يجب أن يتم في الظل لتجنب الاسوداد.

التركيب: لعاب النبات، عفص، سكريات، حوامض أمينية، زيت عطري، بوتاسيوم.

الخصائص: مضاد للالتهاب، قابض، منق للدم، طارد للبلغم، قاطع للنزف، مصرف، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: فقر الدم، الشعر، التهاب المثانة، الإسهال، النزيف، البواسير، الثر الأبيض، الحيض.



القسطران

Bétoine
Stachys officinalis (L) Trev
بطونيقا ـ شاطرا ـ قسطران أرجواني ـ تبغ الحرس



الشفويات **Labiées**

نبات رشيق معمر، ساقه الهش محاط عند قاعدته بأوراق لها شكل القلب، ويزدان عند قمته بسنبلة مليئة بأزهار أرجوانية، قليل التواجد في المناطق المتوسطية.

عرفه المصريون القدماء وقالوا إن له قوى سحرية، كما عرفه اليونانيون والرومانيون القدماء، ففي أحد النصوص العائدة لطبيب نيرون نجد ذكراً لحوالى ٥٠ مرضاً عالجها باستعماله. حديثاً، لم يتم تأكيد إلا بعض فوائده.

جذوره لها مفعول عنيف وقد تتسبب ببعض الإشكالات لذا فإن استعمالها داخلياً وقف على وصفة طبية. أما أوراقه فإنها شديدة النفع إذا ما وضعت طازجة على القروح فإنها تسرّع في شفائها. وإذا ما دُخِّنت أوراقه فإنها تساعد في التخلص من سموم تدخين التبغ، وإذا ما وضعت داخل القبعة فإنها تساعد في شفاء وجع الرأس، كما يمكن سحقها بعد تجفيفها فتتحول إلى عطوس يفتّح الأنف المسدود.

⊖ قد تسبب الجذور حالات تقيؤ.

موطنه: الأراضي البائرة، أراضي الغابات المشمسة، الأراضي الفخارية والصلصالية، حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠ سنتم. نبات معمر. ساقه منتصب، دقيق، مربّع، أحادي، قليل الأوراق. الأوراق خضراء من الجهتين، عروقها بارزة، شكلها بيضاوي طويل، أما القاعدة فلها شكل القلب، خشنة، محبحبة، أوراق القاعدة سويقية، أوراق الساق متباعدة ويضمر سويقها كلما ابتعدنا عن القاعدة إلى أن تصبح أوراق السنبلة لازندية. الأزهار أرجوانية وأحياناً وردية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) تنتظم في سنبلة عند نهاية الساق كثيفة. الكأس قصير، له ٥ أسنان، التويج له شكل أنبوب طويل شفته العليا طويلة، وشفته السفلى فيها ٣ فصوص. أربعة أخينات (ثمرات). الأرومة قصيرة. الرائحة خفيفة. الطعم مر وحريف.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو).

التركيب: مادة مرة، عفص، بيتايين، سكريات، صابونيات.

الخصائص: فاتح للشهية، قابض، مقيّء، طارد للبلغم، مفرّغ، معطس، هاضوم، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الخراج، النفاخ الرئوي، النقرس، الجرح، الرشح، التسمم بالتبغ، التقرح.



القصعين

Sauge
Salvia officinalis L.
عَيْزقان ـ ناعمة مخزنيّة ـ لسان الأيل ـ حبيقة الصدر

الشفويات : Labiées

يُقال إن لويس الرابع عشر، ملك فرنسا، كان يشرب عند نهوضه من النوم صباحاً كوبين من شراب القصعين وزهرة الحواشي. وكان يثق بهاتين النبتتين أكثر مما كان يثق بطبيبه فراغون. غير أن ثقته بهذا الأخير أودت بحياته عندما أراد فراغون أن يشفيه فقتله.



كان ذلك في عام ١٧١٥، حيث كانت نبتة القصعين تتمتع بشهرة قديمة جداً منذ أيام القديسة هيلدغارد، ثم عادت مدرسة ساليرن الطبية فأكدتها في التساؤل التالي: «لماذا يموت الإنسان الذي يعيش في بستان ينبت فيه القصعين، لولا استحالة وجود علاج ضد سلطان الموت؟».

فالقصعين هو الذي يشفي، وهو ما زال يحتفظ بشهرته القديمة حتى يومنا هذا. فهو مفيد لكل ما في البيت، إذ يطيّب الأطعمة، ويطهِّر خزائن الثياب ويحمي الملابس من الحشرات، كما يحافظ على جمال البشرة، ويشفي من التوعّك. ويقال أيضاً إنه يزيل القلق النفسي، ويهدىء نوبات الربو، ثم إن رائحته القوية، وطعمه الحارّ يزيدان في جماله، لكن يجب الاحتراس منه لأن روحه تحتوي على المادة السامة نفسها التي نجدها في الأفسنتين، ولا ينصح باستعماله من ذوي الأمزجة الدموية.

⊖ يحظّر تناوله من قبل المرضعات، كما يحظّر وضعه في أوعية حديدية.

موطنه: جميع المناطق حتى ارتفاع ٨٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣٠ ـ ٧٠ سم. جُنيبة. ساقه متفرع، أوبر. الأوراق كبيرة، متطاولة، سويقية، لونها أخضر مائل إلى الأبيض، دائمة، سميكة. محبحبة الأزهار لونها أزرق مائل إلى البنفسجي (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، كبيرة، تحتوي من ٣ ـ ٦ في كل دوّارة على شكل سنابل طرفية لها قنابات ساقطة، لونها ضارب إلى البنفسجي، كأسها ثنائية الشفة، وتويجها طويل له شفتان، السفلية ثلاثية الفصوص. الرائحة والطعم عطريان.

الأجزاء المستعملة: الأوراق منقاة (قبل الإزهار)، الأطراف المزهرة. يجب حفظها في أوعية مقفلة.

التركيب: حامض الروزمارينيك، فلاڤونيدات، صابونين.

الخصائص: مطهّر، مضاد للتشنج، مضاد للتعرق، دافع للريح، منشط لإفراز الصفراء، مطمّث، خافض للسكر، منبّه، هاضوم، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: التوليد ـ الإرضاع ـ الوهن ـ الربو ـ الاستحمام ـ الشعر ـ النقاهة ـ الانهيار العصبي ـ التطهير ـ السكري ـ النفاخ الرئوي ـ التواء المفصل ـ البرودة الجنسية ـ اللثة ـ العجز الجنسي ـ الثر الأبيض ـ الإياس (سن اليأس) ـ توتر الأعصاب ـ الرجل ـ عقص الحشرات ـ الحيض ـ العقم ـ التعرق ـ التسمم بالتبغ ـ السحنة.



القلب

Grémil
Lithospermum officinal L.
البزر الحجري ـ كاسر الحجر



الحمحميات Borraginaées

استناداً إلى نظرية «السمات» أو «الطابع» Signatures التقليدية الطبية التي تعزو للنبات فضائل وفوائد تبعاً لمظهره أو للونه، فإن ثمار نبات القلب، التي تشبه حبات اللؤلؤ بمظهرها الصدفي وبقساوتها، طالما اعتبرت، الأجزاء المفيدة الوحيدة في النبات، فهي قادرة على إذابة حصى الكلى وعلى شفاء مرضى الحجر.

ولكن، وعلى مر السنين، لم يستطع التجريبيون ولا الدراسات المنهجية إثبات فعالية تلك الثمار. وبالمقابل فقد تبين أن للنبات فائدة في علاج اضطرابات أخرى في الكلى وفي المسالك البولية. وقد تبين أيضاً من دراسة نوع غريب من القُلب هو .Lithospermum ruderale L، كان الهنود يستعملونه لمنع الحمل، إن النبات يحتوي على مواد تمنع الغدة النخامية من إفراز بعض هرموناتها.

إذا جمعنا أوراق القُلب وأطرافه المزهرة وجففناها، نستطيع أن نحضر بواسطتها شاياً منعشاً يشبه شراباً معروفاً هو الشاي الأوروبي والذي يحضر من أوراق وأزهار القُلب الأزرق .Lithospermum purpureo - Caeruleum L ذو الزهور الحمراء التي تتحول عند النضج إلى اللون القرمزي.

موطنه: الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر، الساق منتصب، قاس، مغطى بالشعر، كثير التفرع. الأوراق خضراء قاتمة من الجهة العليا، وتصبح فاتحة في الجهة السفلى، متعاقبة، لازندية، سنانية قاسية، موبرة، لها عروق جانبية بارزة على الوجه السفلي. الأزهار بيضاء طحينية (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو)، صغيرة، تنتظم في عناقيد طويلة مورقة على صفين، الكأس موبر وفيه ٥ أقسام، التويج أنبوبي موبر وفيه ٥ فصوص تفيض بقليل عن الكأس، هناك ٥ أسدية في أنبوب التويج. الأخين (الثمرة) رباعي، أبيض صدفي، صلب، لماع، ملألأ. الأرومة سميكة، خشبية تقريباً. الرائحة معدومة. الطعم قابض (النبات)، وحلو المذاق (الثمرة).

الأجزاء المستعملة: الثمار، الأوراق، الأطراف المزهرة (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس).

التركيب: أملاح معدنية، لعاب النبات، صبغيات ملونة.

الخصائص: مدر للبول.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: البوال، النقرس، العيون.



قنب الماء

Eupatoire
Eupatorium Cannabinum L.

طُبّاق (الجزائر) - خد البنت (العراق) - زهر اللؤلؤ (سوريا) - غافث - أوفاطوريون



المركبات Composées

يجب التمييـز بين قنب المـاء العـربي وقنب المـاء اليوناني اللذين ظلا حتى القرن السابع عشر يعرفان تحت اسم واحد يطلق اليوم على نبات الغـافث aigremoine . وقنب الماء يشبه كثيراً نبات القنب Chanvre، وهو النبات الوحيد من أشباهه الكثر الذي مـا زال ينمو اليـوم برياً . ينبت في الأراضي كثيرة الماء، والحقول الموحلة، وعلى ضفاف السواقي . ومجرد وجوده في مكان ما، هو دليل على وجود الماء فيه . قليلة هي الحيوانات التي تأكله، لطعمه المر، ما عدا الماعز الذي يقضمه بشهية .

طـازجاً، يتمتـع بقدرة بلسمـة الجـراح، ويـروى أن الغزلان الجريحة تستعمله لمداواة جروحها . في الطبابة لا تستعمل إلا أوراقه وجذوره الطازجة التي يصعب تقبل طعمها ورائحتها الكريهين، وعلى الرغم من ذلك يجب استعمالها في أقرب وقت بعد جمعها، لأنها إذا ما جففت فقدت خواصها .

موطنه: الأراضي الـرطبة، الغـابات المشمسـة، حتى ارتفاع ۱۷۰۰ متر .

صفاته: ارتفاعه ما بين ٦٠ و ١٥٠ سنتم . نبات معمر . ساقـه مورق، منتصب، يميل لونه إلى الاحمرار، موبر . أوراقه فيها ٣ - ٥ وريقات، متقابلة، أطرافها محززة، غددية من جهتها السفلى، لها سويقات قصيرة . الأزهار حمراء قانية أرجوانية (تموز/يوليـو - أيلول/سبتمبر)، منتظمة، في رؤيسات صغيرة مجمعة في عـذق كثيف . الأخينـات (الثمرة) سـوداء لها ٥ أضـلاع، ولها قنـزعة . الأرومـة متفرعـة، الجذر أبيض رمـادي، ليفي، مائـل، بثخانـة الإصبع . الرائحة نتنة (الجذر)، الطعم مر .

الأجزاء المستعملة: الأوراق (قبل الازهار)، الجذر (الربيع أو الخريف)، يغسل، يقطع إلى دوائر .

التركيب: صمغ (راتنج)، عفص، اينولين، حـديد، عنصـر مر .

الخصـائص: فـاتـح للشهيـة، مفـرغ للصفـراء، منق للدم، مسهل، منبه، شاف للجروح .

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل .

راجع: الكوليستـرول، الامساك، النقـاهة، الغُـدة الورديـة، الكبد، الجرح، الحويصلة الصفراوية .



القنطريون

Centaurée Chausse - trape
Centaurea Caleitrapa L.

المرار ـ مرير (مصر) ـ الدردرية ـ قنطريون نجمي ـ المصيدة

المركبات ـ Composées

التسمية الفرنسية Chausse - Trape تعني الفخ أو المصيدة وهو فخ مليء بالأشواك الفولاذية ترصف متقاربة على الأرض فتشكل حاجزاً يصعب على المشاة أو الجياد تخطيه. وهكذا القنطريون في الأراضي البائرة وحوافي الطرقات تشكل جبوبه ذات الأشواك القاسية والحادة موانع للمارة والمتنزهين. رؤيساته الوردية وحدها هي المزودة بهذه الأشواك.

يعتبره المزارعون نباتاً ضاراً. يعيش سنتين على الأقل، فائدته تكمن في جذوره، وفي الحراشف الهزيلة في قنابه التي تؤكل ولها طعم الحرشف (الأرضي شوكي)، وكذلك في أوراقه وأزهاره ذات الخصائص الطبية، فهي خافضة للحمى ومنشطة، وفي بذوره أيضاً المدرة للبول، والتي تستعمل في صناعة النبيذ فيوضع منها ٤ غرامات لكل ليتر من النبيذ الأبيض. لتحضير زهورات يضاف إلى أوراقه، أوراق حشيشة الملاك، والأفسنتين وقشور من الصفصاف الأبيض.



موطنه: الأراضي الكلسية ـ يندر في الأراضي الصلصالية، حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من ٢٠ إلى ٥٠ سم، يعمر سنتان، ساقه قاس، قوي، كثير التفرع ابتداء من القاعدة. الأوراق خضراء رمادية، مشعرة قليلاً، رخوة، خشنة، أريشة. الأزهار وردية ـ بنفسجية (آب/أغسطس ـ أيلول/سبتمبر)، أنبوبية، تتجمع في رؤيسات صغيرة، لا زندية تقريباً، وحيدة، عديدة، تنتصب في عثكول مورق. قنابات القناب متجهزة بشوكة طويلة قاسية صفراء فيها أخاديد ولها من ٤ إلى ٦ شويكات. الأخين (الثمرة) لونه مائل للبياض لا قنزعة له، تميزه خطوط صغيرة سوداء. الجذر صلب وتدي. طعم الأزهار والأوراق مرّ الجذر طعمه حلو.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار، العصارة (آب/أغسطس ـ أيلول/سبتمبر)، الجذور.

التركيب: عناصر مرة، راتنج، صمغ، بوتاسيوم.

الخصائص: الأوراق والأزهار: فاتحة للشهية، مقاوم للحمى، منشطة، شافية للجروح. الجذر والثمرة: مدرة للبول.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الحمى.



القنطريون الصغير

Petite Centaurée
Erythraea Centaurium Pers
مرارة الحنش (الجزائر) ـ الطرطر ـ حشيشة الحمى



الجنطيانيات Gentianacées

نبات لائم للجروح، تقول الأسطورة إن شيرون Chiron داوى به جرحاً تسبب به خطأ في رجل هرقل Héraclès . إذا شُرب كان له فعل منشط وطارد للحمى. عرفه القدماء وقدروه أمثال ديوسقوريدوس وبلين -Dios coride et Pline، وكان يزرع بكثرة في الأرياف حيث كان يستعمل كبديل لنبات الجنطيانا La Gentiane، وفي صناعة شراب أبيض ومعطر Vermouth. إذا استعمل في الزهورات، لا بد من خلطه بنباتات حلوة تستطيع أن تخفف من مرارته القوية. في بعض المناطق يستبدلونه بالقنطريون الأصفر Chlora perfoliata، الذي هو أقل مرورة، قدّه متعجرف وأزهاره صفراء قانية وأوراقه خضراء كورق الملفوف تصطف وكأنما الساق يخترقها.

للمحافظة على ألوان زهراته الوردية الناعمة، يفضل أن تجفف داخل مظاريف ورقية، توضع بعدها في أوعية زجاجية محكمة الإقفال، فتحافظ هكذا على كل خواصها.

⊖ يجب عدم الإكثار منه، إذ يسبب عندها التهيج للجهاز الهضمي.

موطنه: الغابات، الأراضي البائرة حتى ارتفاع ١٤٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من ١٠ إلى ٥٠ سنتم، يعمر سنتان، ساقه دقيق، أجرد، مربع الزوايا، له فروع منتصبة عند قمته كثيرة الزهر. الأوراق خضراء شاحبة، السفلى منها تنتظم على شكل وردة، بيضاوية، مثلمة، أوراق الساق أصغر حجماً ومتقابلة، متطاولة، أما العليا فمستطيلة وضيقة (خطية). الأزهار وردية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر)، زنيدية قليلاً، تنتظم في عذق كثيف على شكل خيمة، الكأس أنبوبي، التويج يتألف من أنابيب فيها ٥ تويجيات و ٥ أسدية، المآبير تلتف بشكل حلزوني بعد سقوطها. العُليبة (الثمرة) فيها عدد كبير من البذور. الرائحة خفيفة. الطعم شديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الساق، الأطراف المزهرة (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس). تجفف في باقات تعلق على حبل بعد أن توضع في مظاريف ورقية، تحفظ بعدها في أوعية زجاجية.

التركيب: عناصر مرة، صمغ (راتنج).

الخصائص: فاتح للشهية، دافع للريح، منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مقاوم للحمى، هاضوم، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، الشعر، النقاهة، الإسهال، الحمى، الجرح.



القنطريون العنبري

Bleuet des moissons
Centaurea Cyanus L.
ترنشاه، ترنجان، العنبر المعتاد، كاسر النظارات



المركبات Composées

ينتمي هذا النبات إلى نوع نباتي كثير الانتشار هو القنطريون. فقط بعض أفراد هذا النوع له خواص طبية. واسم هذا النوع أطلق عليه تمجيداً لشيرون الأسطوري الذي هو نصف رجل ونصف حصان، والذي كان المربي العالم لأشيل كما كان من أبرع الأطباء. نبات معروف، زهوره الزرقاء الغامقة تفاجىء المزارعين بتحولها إلى اللون الوردي إذا ما حُبست في الأحواض. وهو نبات في طريقه إلى الانقراض بعد أن كادت المبيدات العشبية تقضي عليه.

من بين أسمائه الكثيرة، يحمل اسم «كاسر النظارات» وفي ذلك إشارة لفائدته في تحسين البصر. وقد جرت العادة على أن القنطريون العنبري الأزرق يفيد في علاج العيون الزرق، أما لسان الحمل Plantain فإنه يفيد في علاج العيون العسلية. وبدون الدخول في هذه التفاصيل، فإن مَغلي زهور هذا النبات الزرقاء يعيد الحيوية للعيون المتعبة. هذه الخاصية يشاركه فيها نبات قريب له ينبت في الجبال اسمه قنطريون الجبل .Centaurea montana L.

موطنه: حقول الحبوب، الأراضي الغنية والخفيفة حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. يعيش سنتين. ساقه قاس، مضلع، متفرع، مغطى بزغب رمادي. الأوراق خضراء رمادية، مغطاة بالزغب من الجهة العليا، وقطنية من الجهة السفلى، الأوراق العليا لازندية، كاملة، ضيقة، الأوراق السفلى سويقية ومقسمة. الأزهار زرقاء حادة (أيار/مايو - أيلول/سبتمبر)، لها رؤيسات كبيرة، وقنابات محاطة بشعيرات فضية، أنبوبية الشكل، خنثى في وسطها، وعقيمة وشعاعية في أطرافها، لها شكل قمع مقطوع. الأخين (الثمرة) واضح المعالم، على شكل قنزعة قصيرة قاسية، أشقر اللون، الجذر ذو جنث (وتدي)، دقيق. الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله، الأزهار، البذور (حزيران/يونيو - آب/اغسطس)، التجفيف يجب أن يكون سريعاً في مجرى هوائي.

التركيب: عفص، سكريات، صبغية زرقاء.

الخصائص: ملطف، قابض، منق للدم، مدر للبول، مفرِّغ.

الإستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الشعر، التهاب الملتحمة، النقرس، الوذمة، الشعيرة (شحاذ العين)، داء المفاصل، العيون.



القيصوم الأنثى

Santoline
Santolina Chamaecyparissus L.
مهرّب الحيّات ـ بعيثران (سوراي) ـ علجم

المركبات : Composées

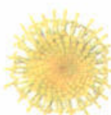
رائحـة القيصوم النفّـاذة، ومنظره المخملي النـاعم، إضافة إلى أناقة سيقانه الدقيقة المنتهية برؤيسات صغيرة صفراء، كل ذلك يجعل منه نباتاً تزيينياً، نبات بريّ يحب الشمس وينبت بين الصخور وعلى التلال القـاحلة، كما ينبت بين القبور وفي تربة المقابر.



يرى علماء الاشتقاق أن اسم النبات قد يكون مشتقـاً من أحد مصدرين :إيطالي من كلمة/ Santo/أي صحي، نظراً لكثرة فوائده؛ أو يوناني من كلمة/ Xanthos/، أي أصفر، دلالة على لون أزهاره.

الأطـراف المزهـرة للنبتة، والتي نجنيهـا في تمـوز/ يوليو، لها تأثير منبّه، هاضوم، ومفرغ للصفراء، ثم أنهـا أيضاً مضادة للتشنـج، إضافـة إلى أنه بـالإمكان وصفهـا كنقيع ضد تقلص المعدة. أما بذورها فلها مفعول طـارد للديدان، ويمكن أن تحل محل الدواء القاتل للدود/ -Se men - Contra/، والمستخرج من أحد الأنواع الآسيوية لنبتـة الأفسنتين البحري. وصفـه الطبيب كـازين Cazin لمعالجة القرع.

يلقب «حـارس الثـوب» وذلـك بسبب فعـاليتـه ضـد الحشرات التي تؤذي الثياب، من خلال وضعه على شكل باقات مزهرة في الخزائن وحافظات الثياب.



موطنه : المنـاطق المتـوسطيـة، الغنيـة بـالحصى، التـلال القاحلة، الكلسية حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته : الارتفاع ما بين ٢٠ ـ ٥٠ سم. نبـات معمّر. السـاق خشبي عنـد القاعـدة، سميك، لـه كثير من الفـروع المنتصبـة، المغطاة بالزغب. الأوراق وبرة، بيضاوية اللون، صغيرة، ضيقة، ذات فصوص منتظمة في صفوف يتـراوح عددهـا ما بين ٤ ـ ٦. الأزهـار لونهـا أصفر ذهبي (حـزيران/يـونيو ـ آب/اغسـطس)، أنبوبية، ذات رؤيسات أحادية، كروية، تقع في طـرف الفروع، لها كرسي مجهّز بقشيشات. الأخين (الثمرة) مسطّح له ٤ زوايا، اثنتان منهما أكثـر بروزاً. الـرائحة قـوية، الـطعم مرّ، حـرّيف، عطري.

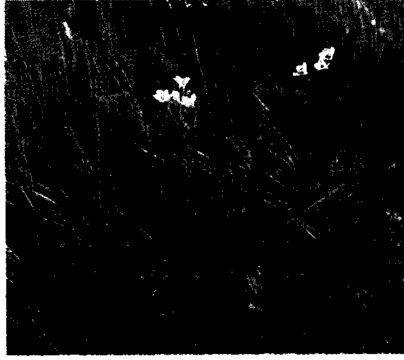
الأجزاء المستعملة : الأطراف المزهرة، البذور، الأوراق (قبل الإزهار). تعلق على شكل باقات لتجفيفها.

التركيب : زيت عطري، راتنج، عفص، مادة مرّة.

الخصائص : مضاد للتشنج، مطمّث، منبّه، طارد للديدان.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع : التعب ـ الحشرات ـ الطفيليات.



كاسر الحجر الحبيبي

Saxifrage
Saxifraga granulata L.
حَب القُلب (الفضة) ـ حبة الماش الهندي (العراق)



كاسرات الحجر : Saxifragacées

كاسرات الحجر هي نباتات تزيينية تتوزع على عدد كبير من الأنواع المتعددة الأشكال. غير أن أكثرها استعمالاً في الطب هو النوع الذي يتميز بأن قاعدة ساقه مجهزّة بعدد من البصيلات التي أوحت بتسميته وربما باستعماله. وكان الطب الذي يعتمد تشابه السمات ينسب إلى النبتة القدرة على إذابة الحصى الموجودة في الكلى.

تعيش هذه النبتة في الحفر الموحلة، وهي مغطاة تماماً بشعيرات لزجة.

يوجد بعض الأنواع الأخرى التي تستعمل كنباتات بسيطة، ومنها كاسر الحجر الثلاثي الأصابع/ Saxifraga tridactylites L/ ، وهي نبتة سنوية صغيرة، ذات أزهار بيضاء، تغطي الجدران العتيقة بلونها الأخضر، كما تعيش في الأراضي الرملية. ونظراً لشهرتها قديماً في معالجة اليرقان، فقد كانت تضاف إلى الشراب. ومن الأنواع الأخرى الأكثر أهمية نذكر كاسر الحجر السيبيري / Bergenia Cordifolia Haw/ ، الذي ينبت برّياً كما أنه يزرع في البساتين، وهو عبارة عن نبتة صغيرة معمرة، ذات أزهار وردّية، يعتبر نقيع أوراقها الكبيرة، المسمى أيضاً «شاي المنغوليين»، بمثابة علاج مضاد للإسهال. كما يمكن أن تحل محل اللبلاب المتسلق في استعمالها كضمادة مطهّرة.

موطنه: الحقول الرطبة، أطراف الغابات الغنية بالسيليس، حتى ارتفاع ٨٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٢٠ ـ ٥٠ سم. يعيش سنتين، الساق مزهر وحيد، منتصب، منبت شعيراته لزج، له بصيلات في القاعدة. الأوراق جذرية، سويقية، كبيرة، راحيّة، كلويّة الشكل، ذات جوانب محززة، الساقيّة العلوية نادرة، لازندية تقريباً، ثلاثية الفصوص، أما السفلية فلها فصوص حادة. الأزهار بيضاء (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، كبيرة ، على شكل عذوق طرفية، لها ٥ كأسيات بيضوية، و ٥ تويجيات طويلة جداً، و ١٠ أسدية، وخباءان اثنان. العُلَيبة (الثمرة) لها منقاران اثنان، وفيها عدد كبير من البذور. الرائحة طيبة (الأزهار). الطعم مرّ، حرّيف.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأزهار، الأوراق الطازجة.

التركيب: ڤيتامين ج (C).

الخصائص: فاتح للشهية، قابض، مفرغ للصفراء، مدرّ للبول.

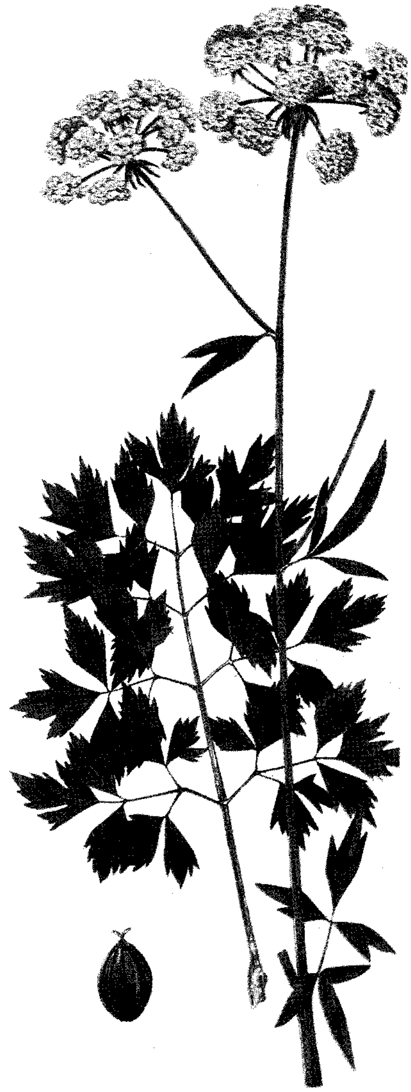
الاستعمال: داخلي.

راجع : التبويل ـ الكبد.



الكاشم

Livèche
Levisticum officinale Koch
الكاشن، انجدان رومي، ليفسطيقون



الخيميات Ombellifères

نوع من الكرفس البري الكبير برائحته وشكله وأوراقه، وهو نادراً ما ينبت برياً، نجده في السياجات والأراضي المتروكة والمراعي.

يرجح أن فوائده الطبية قد عرفت قديماً وذلك من استقراء اسمه العلمي المشتق من اللاتينية Levare ومعناها داوى، على الرغم من أن بعض الكتابات تعتقد أنه مضر للبصر. شاع استعماله في القرون الوسطى كهاضوم ومهدىء وللعناية بالجمال. أطلقته مدرسة ساليرن Salerne في القرن الحادي عشر كمطمِّث. ما زال يستعمل حالياً في المطبخ كسلطة، أو كبديل للبهار وذلك بطحن جذوره. في بعض المناطق الأوروبية (سويسرا) يستعمل ساقه الأجوف كقصبة يرتشف بها الحليب الساخن كوسيلة لمعالجة آلام الحنجرة.

موطنه: الأراضي غير المزروعة، السياجات، المراعي، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر ومترين. نبات معمر. الساق مستقيم، صلب، أجوف، الأوراق خضراء، لماعة، كبيرة، تنبت عند قاعدة الفروع، ثلاثية الشكل، مقطعة مرتين أو ثلاثة إلى وريقات معينية الشكل، مشرَّطة. الأزهار مائلة إلى الصفرة (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس)، تنتظم في خيمات فيها ٨ ـ ١٥ شعاعاً، لها قناب وقنيبات مرتدة إلى الخلف. الثمرة بيضوية، لها ١٠ أضلع مجنحة. الجذر بني رمادي، قشرته سميكة. الرائحة قوية هي رائحة الكرفس.

الأجزاء المستعملة: الجذر (الربيع)، البذور، والأوراق أحياناً (أيلول/سبتمبر).

التركيب: زيت عطري، كومارين، صموغ، راتنج، عفص، نشاء، فيتامين ج (C).

الخصائص: دافع للريح، مهضم، مدرّ للبول، مطمّث.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الكبد، الحبط (انتفاخ البطن)، الشقيقة، الوذمة، الحيض.



الكاكنج

Alkékenge
Physalis Alkekengi L.
عنب الثعلب البستاني ـ جوز المرج ـ كرز الشتاء ـ عُرف الديك
الباذنجانيات ـ Solonacées



مع مطلع شهر أيار/ مايو، يزهر الكاكنج في الحقول الكلسية والكروم، وخلال الصيف، يأخذ كأسه الزهري الصغير الأخضر بالانتفاخ شيئاً فشيئاً كفانوس من الورق ويتحول لونه إلى الأحمر الفاقع. ويبدو أن تسميته Physalis عائدة لخاصية الانتفاخ هذه، فهي مشتقة من الفعل اليوناني Phusaô ويعني أنا أنفخ. وسط غلافاتها الرقيقة، تنضج الثمار في شهر أيلول/ سبتمبر، لتبدو وكأنها حبات كرز، التي يمكن تناولها نيئة شرط ألا تزيد الكمية على ثلاثين حبة في اليوم الواحد.

عُرف هذا النبات منذ ديوسقوريدوس Dioscoride وغاليان Galien باسم عرف الديك لتشابه اللون بين الثمرة والعرف. استعمل وما يزال في معالجة النقرس وأمراض الحصى وبعض الوذمات. ويستعمل النبات اليوم، كله باستثناء الجذر، في صناعة شراب مدر للبول.

حفظ النبتة أمر يتطلب بعض الدراية والعناية، فالثمرات يجب أن تفرش في طبقات رقيقة لتنشّف داخل فرن، أما الأوراق فيستحسن أن تترك في الظل لتجف ببطء. تتجعد الثمار بعد أن تجف تماماً، وتحفظ في أوعية زجاجية محكمة الإقفال، أو تطحن وتحفظ على شكل مسحوق ناعم.

⊖ يجب التمييز بين الكاكنج ونبات البلادونا Belladone (أو حشيشة ست الحسن) السام.

موطنه: الأراضي الجافة والكروم والغابات حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: يتراوح ارتفاعه بين ٢٠ ـ ٦٠ سم. نبات معمر. ساقه منتصب، أحادي أو متفرع، ذو زوايا، مغطى بوبر قليل. أوراقه جرداء، مصفوفة زوجاً زوجاً، سويقية، بيضاوية الشكل دقيقة الطرف، جنباتها متماوجة. أزهاره بيضاء اللون (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر)، وحيدة، مائلة، كأسها صغير ومغطى بالوبر. ثمرته عنبية حمراء برتقالية فاقعة، لحمية، ملساء، فيها حجيرتين وعدد كبير من البذور، يحيط بها الكأس الذي غدا وكأنه جراب خفيف مضلع تشوبه شبكة أرجوانية في الخريف. جذموره مداد. لا رائحة له. وطعم العنبيات مائل إلى الحموضة.

الأجزاء المستعملة: العنبيات دون كؤوسها، الساق، الأوراق (أيلول/سبتمبر ـ تشرين الأول/اكتوبر).

التركيب: فيتامين ج (C)، حامض الليمون، حامض التفاح، كاروتينوئيد Carotinoïdes، سكريات، بعض القلوانيات.

الخصائص: منق للدم، مدر للبول، ملّين، مقاوم للحمى، منعش، مهدىء.

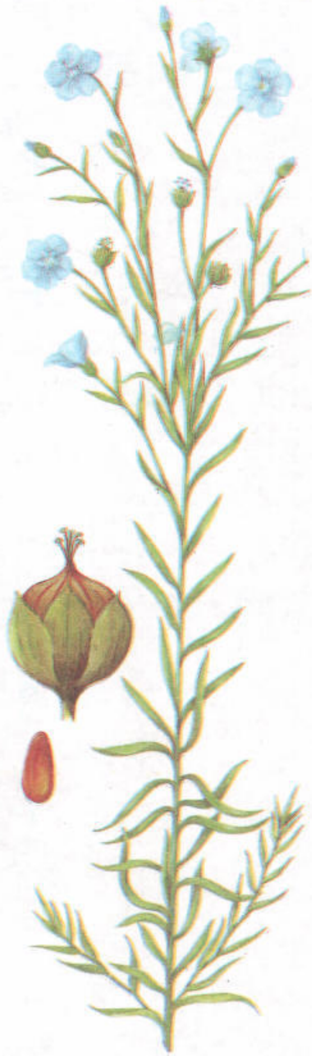
الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: النقرس، اليرقان، حصى ورمال الكلى، الوذمة، الروماتيزم، ارتفاع نسبة البول في الدم.



الكتان البري

Lin Sauvage
Linum angustifolium Huds
الكتن



الكتانيات Linacées

ترجع زراعة الكتان لعهود البشرية الأولى وحتى أواسط القرن التاسع عشر حين استبدل بالقطن، فقد زرعه الإنسان لاستعمال نسيجه الذي كان يغزل ويصبغ ويحاك.

في القرن السادس قبل الميلاد كان يغتذى به وذكره ثيوفراسط Théophraste كعلاج في القرن الخامس قبل الميلاد في كتاب «تاريخ النباتات». وكان الرسامون حتى القرون الوسطى يستعملون بعض أجزاء البيضة في صناعة ألوانهم، إلى أن رأى بعضهم استبدالها بزيت الكتان المطبوخ والمكثف بحرارة الشمس، وكان أن حصلوا بهذه العملية على ألوان لماعة وأسهل استعمالاً.

شاع استعمال ماء الكتان في عصر النهضة وكانت مدام سيفينييه Sévigné تشرب منه للحفاظ على صحتها. ولكثرة استعمالات الكتان أسماه علماء النبات «الكتان المتعدد الاستعمالات» Linum Usitatissimum. فوائد الكتان المزروع هذه يجب ألا تنسينا قريبه الكتان البري Linum angustifolium Huds.، وهناك نوع ثالث منه هو الكتان المسهِّل Linum Catharticum L. وهو نبات نحيف له أزهار بيضاء صغيرة.

⊖ يجب تحاشي استعمال دقيق الكتان ككمادة إذا كان قديماً أو عفناً أو زنخاً.

موطنه: الهضاب، المساحات الخضراء، حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٦٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب أو صاعد، لا عقد فيه، أجرد، له فسيلات صغيرة عند قاعدته مورقة وعقيمة. الأوراق خضراء رقيقة، سنانية، دقيقة، متعاقبة، يبرز فيها ١ ـ ٣ عروق. الأزهار زرقاء فاتحة (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، كبيرة، لها زنيد طويل، تنغلق في الأوقات الباردة، لها ٥ كأسيات بيضية، مستدقة الرأس، فيها ٣ عروق، ولها ٥ تويجيات ذات سنينات، أطول بمرتين من الكأسيات، معبلة (تتساقط)، ولها ٥ سمات، دقيقة، متقاربة. ولها ٥ أسدية مخصبة و ٥ أخرى عقيمة لا مآبير لها. العلبية (الثمرة) بنية اللون، فيها حاجز داخلي ألحى (له كشعر اللحية)، وفيها ١٠ بذور مستطيلة، بنية، لماعة وناعمة.

الأجزاء المستعملة: البذور (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس).

التركيب: لعاب النبات، بكتين، دهنيات، أنزيمات، غلوكوزيدات، فيتامين و (F).

الخصائص: ملطف، مدر للبول، ملين، مسهل، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، التهاب القصبات، الاحتقان، الإمساك، الدمل، الطفيليات المعوية، الجلد.



كثير الأرجل الشائع

Polypode Commun
Polypodium vulgare L.
بِسْفايجِ (فارسية) ـ أضراس الكلب

السرخسيّات : **Polypodiacées**

يبدو أن ثيوفراست هو أول من أشار إلى استعمال هذه النبتة، ثم تبعه ديسقوريدوس وغالْين، اللذان وصفا النبتة بطريقة لا تدع مجالاً للالتباس، فعدّدا خصائصها الطبية وذكرا كيفية استعمالها. ولم تتغير خصائصها وطريقة استعمالها طيلة ما يقارب ٢٠٠٠ سنة. وهذا النبات مفرغ للصفراء، طارد للديدان، ومسهل لذيذ، طعمه يشبه طعم السوس، ولذا فهو أحد العلاجات التي يتقبلها الأولاد بطيبة خاطر.

وهي إحدى نباتات الفصيلة السرخسية الجميلة، الكثيرة الانتشار في العالم، حيث يقدر عدد أنواعها بالمئات.

أغصان هذه النبتة تغطي الصخور، وتتعلق بجذوع أشجار السنديان المشقَّقة، ونجدها أحياناً في قلب المدن، حيث تغطي أعالي الجدران العتيقة.

وكغيرها من السرخسيات، ليس لها أزهار، وبالتالي ليس لها لقاح ولا بذور، فهي تتكاثر من خلال الأبواغ الموجودة في الصُرّات، التي هي عبارة عن خزانات صغيرة مستديرة يمكن أن نراها إذا ما قلبنا الأوراق، حيث تتجمع في شرائط متوازية. وهي صفراء أولاً ثم تميل إلى البني، وما أن تنضج حتى تدفع غبارها الحي.



موطنه: الغابات، الجذوع، الجدران العتيقة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ١٠ ـ ٥٠ سم. نبات معمر. المقلاع يكون في البداية ملتفّاً على شكل قوس، قليل القساوة، متطاول ومثلث الشكل له سويق مفصلي فوق الجذمور، ينقسم مرة واحدة حتى العرق المركزي تقريباً، ويحتوي ما بين ٢٠ ـ ٤٠ جزءاً سنانياً، مسنّن أو غير مسنن، الجهة السفلى منه ذات صرّات عدسيّة موزعة على صفين انطلاقاً من العرق، لونها أصفر ثم بني، وخالية من قميص البوغ. أكياس البوغ زنيدية. الأبواغ مائلة إلى الأصفر، تتبعثر في الربيع. الجذمور أفقي، سميك، لحمي، مدّاد، مغطّى بحراشف شقراء، يميل لونه إلى الأخضر عند قطعه. الرائحة كريهة. الطعم يذكِّر بطعم السوس.

الأجزاء المستعملة: الجذمور مجففاً (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل، وأيلول/سبتمبر ـ تشرين أول/اكتوبر). يتم التجفيف في الظل أو في الشمس.

التركيب: روخ، دهنيات، عفص، راتنج، صابونوزيد، لعاب النبات، أملاح معدنية.

الخصائص: مفرغ للصفراء، طارد للبلغم، مسهّل، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: التهاب القصبات ـ الإمساك ـ الكبد ـ الطفيليات.



الكرز البري

Merisier
Prunus avium L.
كرز العصافير

الورديات Rosacées

نبات بري، نجده في الغابات، قد يصل ارتفاعه ٢٠ متراً، وقد يعيش ٣ قرون. أزهاره غنية بالرحيق، وثماره الصغيرة السوداء تؤكل نيئة أو يصنع منها المربى أو العصيدة، وإذا ما قُطِّرت فإنها تدخل في صناعة بعض المشروبات (Kirsch) التي تحتوي على كمية قليلة من حامض السيانيدر في الليتر، لذا فإن هذه الكمية غير سامة. خشبه يستعمله النجارون في صناعة الأثاث والخراطة، أما الخشب الأشقر الذي يطلق عليه عادة اسم «خشب الكرز البري» والذي يستعمل في صناعة الأثاث الفخم، فهو بالحقيقة خشب نوع آخر من الكرز البري هو Prunus Mahaleb L.

في الطب العائلي، تستعمل الأوراق والقشرة والأزهار، وتبين أخيراً أن زنيدات الثمار هي التي تتمتع بخاصية إدرار البول.

اعتمدت شجرة الكرز البري في تأصيل وانتخاب أنواع من الكرز حصل عليها بالتطعيم. هناك اختلاف في تحديد أصلها، فهناك من يعتبر أن مصدرها من آسيا الصغرى، وهناك من يعتبر أنها أوروبية المنشأ.



موطنه: الغابات، السياجات، الهضاب، الجبال الواطئة حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٢٠ متراً. شجرة. الجذع له قشرة ناعمة ولماعة، بنية اللون، تتقشر في قدد أفقية، الأوراق غير كثيفة، الأغصان هابطة، الفروع ممتدة. الأوراق خضراء غير لماعة، أزغبة من جهتها السفلى، مسننة، أهليلجية الشكل، لها زنيدات مجهزة بغدد مقلّمة. الأزهار بيضاء (نيسان/ابريل - أيار/مايو)، لها زنيدات طويلة، تتجمع في حزم خيمية بدون أوراق، لها ٥ كأسيات، و ٥ تويجيات. الثمرة صغيرة حمراء ثم سوداء، لها بزرة واحدة، الأرومة بدون رثاد. الرائحة معدومة. الطعم حلو مائل إلى المرورة.

الأجزاء المستعملة: الثمار، العصارة، زنيدات الثمار (حزيران/يونيو - تموز/يوليو). التجفيف في الظل.

التركيب: حوامض عضوية، عفص، أنزيم، بروفيتامين آ.

الخصائص: مدر للبول، مسهل، منعش.

الاستعمال: داخلي.

راجع: التهاب المفاصل، الإمساك، الهضم، النقرس، البدانة.



الكرفس البري

Ache
Apium graveolens L.
كرفس مائي ـ كرفس المناقع



الخيميات Ombellifères

بدأت زراعة الكرفس البري في البساتين ابتداء من القرن السادس عشر فأعطى أنواعاً عدة من الخضار المعروفة تحت اسم كرفس كفروع من الكرفس ـ اللفتي (أو الجنثي). الاسم اللاتيني Apium مشتق من كلمة سلتية تعني «الماء». والواقع أن هذا النبات يفضّل الأراضي الرطبة والتربة المالحة. ينبت بجوار المناقع المالحة على الشواطىء، وفي الداخل قرب الينابيع المالحة. عرف الكرفس البري منذ القديم فقد عرفه المصريون واليونانيون (يذكره هوميروس في الأدوية) والرومانيون وعرفوا فضائله الطبية.

في العصور الوسطى استعمل كتابل وكواحد من الخضار وكعلاج. فاستعمل لشفاء السويداء وللتخلص من آلام الأسنان، وبصورة خاصة لتنشيط وظائف الكلى والجهاز البولي، وما زال يستعمل اليوم لهذا الغرض وبخاصة في الأرياف. يستعمل جذره في صناعة شراب مدر للبول، بالاشتراك مع أربعة جذور أخرى هي: جذور الهليون، والشمار البري، والبقدونس والآس البري الشائك.

⊖ يجب تجنب استهلاك النبات نيئاً.

موطنه: الأراضي المالحة والرطبة حتى ارتفاع ١٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ سم ومتر واحد. لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، أسطواني، مقصب بشكل واضح، أجرد، أجوف، ساق الورقة على شكل مجذاف، لون الأوراق أخضر داكن، لماعة، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥ قطع مسننة على طرفين، الأوراق العليا مقسمة إلى ٣ قطع أقل اتساعاً. الأزهار بيضاء اللون (تموز/يوليو ـ أيلول/سبتمبر)، صغيرة، على شكل خيمات رخوة، لا قناب لها ولا زند، تتألف من ٦ ـ ١٢ شعاعاً مختلفي الأطوال. الثمرة رمادية، جرداء، لها ٥ أضلاع خيطية الشكل، الأرومة ذات جنث (جذر وتدي)، قصيرة، سمراء من الخارج، بيضاء من الداخل، رائحة النبات قوية ومميزة، وطعم عطري.

الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق، الثمار.

التركيب: زيت عطري، مواد آزوتية، راتنج (صمغ) زيتي، سكريات، كومَرين (مركب عطري)، فيتامينات ب وث.

الخصائص: دافع للريح، منق للدم، مدر للبول، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، مصرِّف للاحتقان، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: البول الزلالي، الارضاع، داء المفاصل، الرضة، تكون الرمل والحصى في الكلى، الحَبَط (انتفاخ البطن)، السحنة، السعال.



الكرمة السوداء

Tamier Commun
Tamus Communis L.
العنب البرّي ـ فاشرشين (فارسية)



الديوسقوريّات : Dioscoréacées

تلتفّ سيقان الكرمة السوداء النحيلة حول جذوع الأشجار، أو حول دعائم العرائش جذورها تشبه ثمار اللفت، وغالباً ما تكون لحمية، وقد يصل وزنها إلى عدة كيلو غرامات. وكنبتة الإنيام/ Igname/ فإن جذورها سامة، عندما تؤكل نيئة، ويمكن أكلها مطبوخة.

من الناحية الطبية، لم تعد النبتة تستعمل إلاّ من الخارج. إذ يُطحن جذمورها، ويعجن، ويغلى، ثم يوضع بشكل كمادات فوق الرضوض، فيفيدها.

وقد اكتشف سِلْس/ Celse/، وهو طبيب لاتيني عاصر الأمبراطور أغسطس/ Auguste/، مسحوقاً مضاداً للقمل، وذلك بتجفيف النبتة وسحقها.

وانسجاماً مع مبدئهم، في محاربة الداء بالداء ولكن بأدنى كمية ممكنة، لا يزال علماء الطب التجانسي، يصفون للمصابين بضربة الشمس، صبغة مستخرجة من الكرمة السوداء.

ثمارها عبارة عن عُنيبات صغيرة ذات لون أحمر لامع، تلتذ بها طيور السِّمن والشحرور.

يجب تحذير الأولاد منها، لئلا يخلطوا بينها وبين ثمار الكشمش الحمراء.

⊖ لا يؤكل.

موطنه : أطراف الغابات، الأدغال حتى ارتفاع ١٢٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٢ ـ ٤ م. نبات معمّر، الساق عشبي، أسطواني، دقيق، ملتفّ، متجه نحو اليسار، متفرع، بلا حوالق. الأوراق متقابلة، سويقية، أحادية، تشبه قلباً رأسه إلى الأسفل، خضراء، لامعة، رقيقة، في كل منها بين ٥ ـ ٧ عروق. الأزهار خضراء شاحبة (آذار/مارس ـ تموز/يونيو)، ثنائية المسكن، ذات سنابل رخوة، تخرج من إبط الأوراق، الأنثوية منها قصيرة، والذكرية طويلة. العنبيّة (الثمرة) حمراء اللون، لامعة. أرومتها أنبوبية، ضخمة، على شكل ثمرة اللفت الكبيرة، لحمية، سوداء من الخارج، بيضاء عند القطع. الرائحة خفيفة، الطعم حرّيف، مر (الجذر) حامض ثم محرق (العنبيّة).

الأجزاء المستعملة : الجذمور (كانون أول/ديسمبر)، ويتم حفظه طازجاً، من خلال طمره في الرمل، أو بقطعه إلى حلقات ثم تجفيفه في الفرن.

التركيب : أوكزالات الكالسيوم، مواد ذات تركيب هستاميني، موسيلاج، غلوسيد.

الخصائص : محلّل للدم، مصرّف.

الاستعمال : خارجي، في الصيدلة.

راجع : التهاب المفصل، الرضّة.

كزبرة الثعلب المرقئة

Pimprenelle Sanguisorbe

المرقئة (قاطعة الدم)، درة البقرة، حشيشة الكبش





الورديات Rosacées

هناك التباس حول هذا النبات نتيجة لكثرة الأسماء التي أطلقت عليه والتي تغيرت عبر العصور. في البداية كان اسمه العلمي Pimpinella المشتق من piper أي البهار وذلك لأنه كان يستعمل كتابل. نزع Linné لينيه عنه هذا الاسم وأطلق عليه اسم Poterium sanguisorba L. الذي حمله لمدة طويلة. بعد ذلك ارتؤي أنه من المنطقي أن يجمع في الجنس Sanguisorbe نوعي الـ Pimprenelle المتقاربين الكبير والصغير، فأطلق على الكبير اسم Sanguisorbe officinale، بينما احتفظ الصغير باسم Pimprenelle وهو كزبرة الثعلب.

نبات بري، ضامر كفتاة يافعة، زهراته المتراصة تبدو كضفائر صغيرة، تظل خضراء من الجهة الظليلة وتتحول إلى أرجوانية تحت أشعة الشمس. لا عطر لها ولا رحيق. يوقف النزيف، وهو إلى ذلك مدر للبول ونافع للجهاز الهضمي.

موطنه: المراعي، الأراضي غير المزروعة الجافة، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٧٠ سنتم. نبات معمر. الساق مضلع، منتصب، وقد يكون منبسطاً أو فريشاً، غالباً ما يكون لونه أحمر. الأوراق خضراء زاهية، مركبة، فيها ما بين ٩ و ٢٥ وريقة بيضوية، مسننة، الأزهار خضراوية (أيار/مايو ـ حزيران/يونيو)، وحيدة المسكن، بدون تويج، تنتظم في رؤوس كثيفة، بيضوية، طرفية. على الرأس الواحد: الأزهار العليا أنثوية لها ٢ ـ ٣ أخبية و ٢ ـ ٣ سمات أريشة أرجوانية، الأزهار الوسطى مزدوجة الجنس لها ٤ أسدية، الأزهار السفلى ذكرية لها ١٥ ـ ٣٠ سداة مثلمة طولياً. الثمرة غير متفتحة، مجعدة، تحتوي ٢ ـ ٣ بذور. الأرومة شبه خشبية. الرائحة عشبية، ناعمة، لها طعم الخيار المالح.

الأجزاء المستعملة: النبات بأكمله (طوال فترة الإنبات).

التركيب: عفص، زيت عطري، فيتامين ج (C).

الخصائص: قابض، دافع للريح، مهضم، مدر للبول، قاطع للنزيف، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحرق، الإسهال، النزيف، البواسير، الأياس، الحبط (تطبل البطن)، الجرح.



الكستناء

Châtaignier
Castanea Vulgaris Lam
شاهبلوط (بلوط الملك) - أبو فروة

البلوطيات أو القمعيات Fagacées

يعتقد أن موطنها الأصلي هو إيران. تنمو في الجبال الصلصالية وفي أي مكان تجد فيه جذورها الطويلة تربة عميقة لا تحتفظ بالماء، لذا فهي تتجنب الأراضي الكلسية. تنمو ببطء أولاً، ومن ثم يتزايد نموها، وتبلغ أقصاه في الخمسين من عمرها. إذا زرعت بمفردها ظل جذعها قصيراً وانتشرت قمتها، وتعطي ثمرها ابتداء من سنتها الخامسة والعشرين أو الثلاثين. أما في الغابة، فإنها تصبح سنانية ولا تعطي ثمارها إلا بين الأربعين والستين من عمرها. يجب عدم الخلط بينها وبين الكستناء الهندي (Marron). ثمارها تستهلك مشوية ولها قيمة غذائية عالية. شجرة الكستناء قد تعمّر حتى ألف سنة. مع تقدمها في العمر يفرغ جذعها. يقال إنه، حتى سنوات قليلة خلت، كان في صقلية شجرة كستناء يستعمل جذعها الفارغ لإيواء قطيع كامل من الأغنام ويقدر عمرها بحوالى أربعة آلاف سنة!



⊖ يحظر على المصاب بالسكري أكل الكستناء، ويجب تجنب إعدادها في أوعية معدنية.

موطنه: الغابات، الجبال الصلصالية، حتى ارتفاع ١٣٠٠ م.

صفاته: ارتفاع الشجرة ما بين ٢٥ و ٣٥ متراً. جذعها ضخم، خشبها قاس، قشرتها الفتية ناعمة ورمادية، ثم تسمر وتتشقق. الأوراق سويقية، طويلة ما بين ١٠ و ٢٥ سنتم، جرداء، لماعة، فيها عروق متوازية تنتهي بأسنان قوية منتظمة، الأزهار فاتحة اللون (حزيران/يونيو - تموز/يوليو)، لها رائحة، ثنائية المسكن: القدة الذكرية منتصبة (١٠ سم) فيها ٥ إلى ٦ أقسام، ٨ إلى ١٥ أسدية. عند قاعدتها يوجد قمع يحتوي على ١ - ٣ زهرات أنثوية، فيها ٥ - ٨ أقسام و ٦ سمات، تنمو وتتطور فتولد الثمرة المغلفة بقشرة مليئة بالشوك تنفتح في أربعة اتجاهات، وتضم من ١ إلى ٣ ثمرات. الطعم يصبح مقبولاً بعد الشوي (الثمرة).

الأجزاء المستعملة: القشرة، الأوراق، الغدد، الثمار (أيلول/سبتمبر - تشرين الثاني/نوفمبر).

التركيب: عفص (الأوراق والقشرة)، سكريات، دهنيات، هيوليات (الثمرة)، أملاح معدنية، فيتامينات ب ١، ب ٢، ج.

الخصائص: قابض، غني بالمعادن، مهدىء، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الوهن، الشعر، النقاهة، نقص المعادن، الإسهال. التهاب الحنجرة، العقم، السعال.



الكستناء الهندي

Marronnier d'Inde
Aesculus Hippocastanum L.
قسطلة الحصان

كستناويات الفرس أو القندليات Hippocastanacées

من أولى الأشجار التي تتفتح أوراقها وأزهارها في الربيع هي هذه الشجرة الجميلة. مصدرها ليس من الهند وإنما من البلقان.





شجرة معمرة (يوجد منها في فرنسا أشجار تبلغ ٢٥٠ سنة من العمر). اسمها العلمي Hippocastanum يعني كستناء الحصان، ويرجح أنها سميت كذلك لأن الأتراك كانوا يطعمون ثمارها للجياد المصابة بالربو. أما Aesculus فهو اسم الكستناء الذي يؤكل.

بالرغم من غنى ثمارها بالنشاء فهي لا تؤكل طازجة بسبب احتوائها لعنصر مر، إذا ما استخرج، يمكن أن يصنع منها طحيناً مغذياً ولذيذاً يستعمل أيضاً في إعداد مستحضرات تجميلية تجعل البشرة لماعة. يستخرج من الثمار أيضاً زيت للإنارة وخلّ. ويستعمل اللب في صناعة الصابون. مسحوق الثمار كفيل بطرد ديدان الأرض من آنية النباتات البيتية إذا ما وضع فيها. أما لحاء الشجرة (القشرة) فيصنع منه صباغاً أحمر.

موطنه: الغابات، الحدائق. حتى ارتفاع ٨٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٣٠ متراً. شجرة مورقة بشكل متوازن. الجذع قصير جداً ملتوٍ في الغالب، الأغصان الأساسية غالباً ما تكون أفقية. الأوراق متقابلة، لها سويق طويل وقاس، راحية الشكل فيها ٥ ـ ٧ فصوص متطاولة ومسننة.

الأزهار بيضاء منقطة بالأصفر والأحمر (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو)، كبيرة، تنتظم في عناقيد مركبة، وحيدة، منتصبة، الكأس له ٥ أسنان غير متساوية، التويج مقسم إلى ٤ تويجيات غير متساوية، لها ٧ أسدية وحاملة سمة واحدة مثلمة، ومبيض فيه ٣ مقصورات. العليبة (الثمرة) له غلاف خارجي شائك ينفتح بـ ٣ مصاريع يحتوي ٢ ـ ٣ ثمار. الطعم مر (الثمار).

الأجزاء المستعملة: القشرة، الثمار (تشرين الأول/اكتوبر) التجفيف في الشمس.

التركيب: عفص، صابونوزيدات، فلافونوييدات، ايتيروزيدات كومارينيكية.

الخصائص: موقف للنزف، مضاد للالتهاب، قابض، قابض للأوعية الدموية.

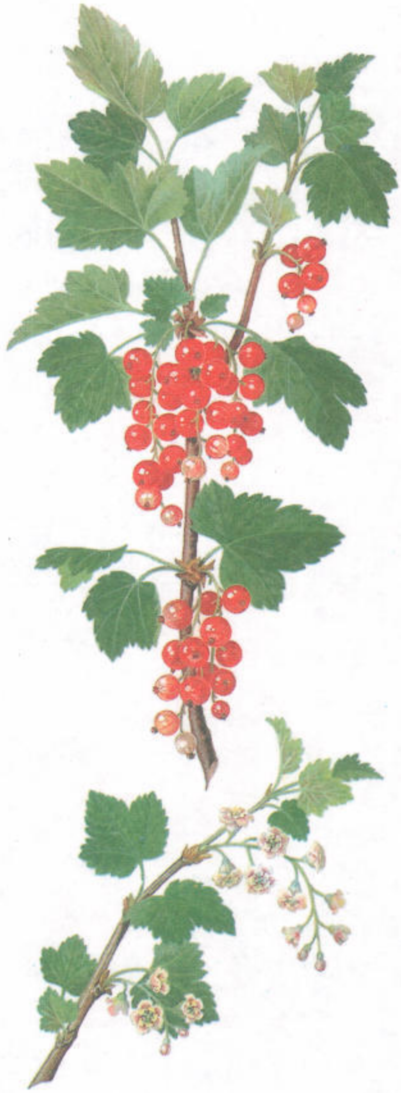
الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحمام، الدورة الدموية، العدة الوردية، التشقق، الحمى، النزيف، الأياس، البدانة، الدوالي.



الكشمش الأحمر

Groseillier sauvage
Ribes rubrum L.
الكشمش العنقودي



كاسرات الحجر Saxifragacées

جنبة صغيرة لا أشواك لها، لها قشرة ناعمة رمادية اللون، تنمو في الغابات، تنضج ثمارها عادة في أواخر حزيران/ يونيو، فضائلها كثيرة، وقد عرفت منذ القرن السادس عشر. فهي منقية للدم، ومنعشة، ويمكن لمرضى السكري الممنوعين من تناول الثمار السكرية، أن يتناولوها، إذا ما جففت في الفرن، يمكن حفظها لمدة طويلة، وهكذا يمكن استعمالها في فصل الشتاء لتحضير شراب ساخن مهضم طيب المذاق. ويمكن أن نحضر منها عصيدة نيئة لذيذة تحتفظ بخصائص عصيرها الطازج وذلك بالطريقة التالية: تفرط حبات الكشمش الحمراء عن العناقيد بواسطة شوكة الطعام، وتهرس بتمهل لكي لا تهرس البذور، تصفى، يضاف إلى العصير مرتين وزنه سكراً ويحفظ في أوعية صغيرة. في اليوم التالي تقفل الأوعية بإحكام، ويفضل بعدها أن تستهلك بسرعة.

موطنه: الغابات، السياجات وبين الأشواك، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر ومتر ونصف. جنبة. الساق غير شائك، القشرة رمادية تتقطع إلى شرائح على الجذوع المعمرة، الأوراق كبيرة متعاقبة، وجهها الأسفل مغطى بالزغب، راحية، مقسمة إلى ٥ فصوص مسننة. سويقية، تتساقط في الخريف. الأزهار صفراء مخضرة (نيسان/ابريل ـ أيار/مايو) تنتظم في عناقيد متدلية، خنثوية الجنس، الكأس لها كأسيات خضراوية اللون أو بنية ـ حمراء، وهي أكبر بمرتين من التويجيات. العنبيات (الثمار) حمراء صغيرة، تنتظم في عناقيد، لماعة، كثيرة العصير، تحتوي على عدد من البذور، الأرومة رئدية. الرائحة خفيفة. الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: الثمار (تموز/يوليو ـ آب/اغسطس).

التركيب: فيتامين ج، حوامض الماليك malique والسيتريك Citrique والتارتيك Tartique، لعاب النبات، وسكريات.

الخصائص: فاتح للشهية، منق للدم، مهضم، مدر للبول، مسهل، منعش، ومنشط.

الاستعمال: داخلي.

راجع: الشهية، داء المفاصل (هبة نقرسية)، الإمساك، علاج الربيع، القوباء، البدانة، داء المفاصل (روماتيزم)، العطش.



الكشمش الشائك

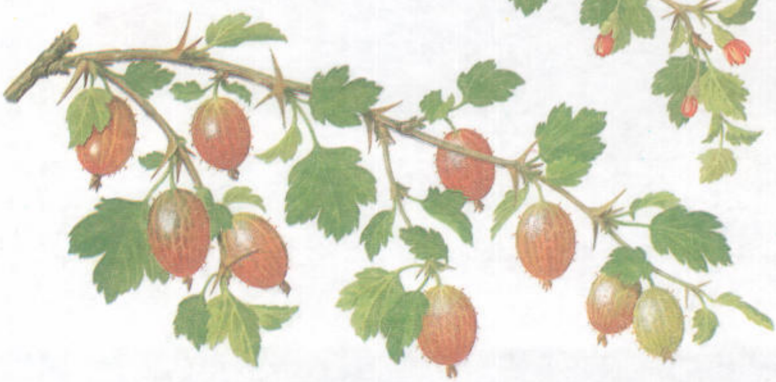
Groseillier à maquereau
Ribes Uva - Crispa L.

كاسرات الحجر Saxifragacées

في السويد كان اسمه ريبس Rips وفي الدانمارك Ribs وانطلاقاً من هاتين التسميتين أطلق عليه في العام ١٥٨٤ اسمه اللاتيني Ribes.

جنبة شمالية الأصل، لا تنمو في حوض البحر المتوسط، لذا لم يعرفها اليونانيون القدماء. جهد المزارعون في تأصيل نوع زراعي منها يمتاز بثماره الكبيرة، حتى أنهم توصلوا إلى إنتاج نوع له ثمار بحجم الإجاصة بعد أن كان حجم الثمار البرية لا تتعدى حجم حبة الكرز. تظهر الثمار في شهري حزيران/ يونيو وتموز/ يوليو ونجدها في الغابات والسياجات وقرب الأشجار العتيقة. تؤكل طازجة أو تعصر فتستعمل في «علاج الربيع»، كما يمكن أن تطبخ فتعطي عصيدة شهية، ويمكن أيضاً أن يحضر منها، وهي بعد خضراء، مرقاً يؤكل إلى جانب بعض أنواع السمك. يجب الحذر من تناول كمية كبيرة من حباتها غير الناضجة، إذ أنها تتسبب باضطرابات خطيرة.





⊖ يفضل أكل العنبيات (الثمرات) ناضجة.

موطنه: يندر في حوض البحر المتوسط، الغابات، قرب جذور الأشجار المقطوعة، السياجات، حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر.

صفاته: الارتفاع ما بين ٦٠ و ١٥٠ سنتم. جنيبة. الساق والفروع رمادية اللون، شائكة، الأوراق عريضة، راحية (تشبه راحة اليد)، فيها ٣ ـ ٥ فصوص مسننة، مستديرة، تنتظم في باقات على أفنان قصيرة تنبت عند إبط أشواك ثلاثية الأجزاء. الأزهار خضراوية أو حمراوية (آذار/مارس ـ نيسان/ابريل)، وحيدة أو مزدوجة أو حتى ثلاثية، الكأس له كأسيات حمراوية اللون، والتويج له تويجيات قصيرة جداً لونها أبيض وأصفر ومتقاربة، ولها ٥ أسدية. العنبية (الثمرة) بيضاوية، صفراء محمّرة، مغطاة بوبر خشن، تضم عدداً كبيراً من البذور. الأرومة وتدية. الطعم حلو (الثمرة).

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذور، الثمار (حزيران/يونيو ـ تموز/يوليو)، التجفيف ببطء في فرن، تحفظ في علب مقفلة.

التركيب: أملاحَ معدنية، فيتامينات أ، ب، ج (C)، حوامض، غلوسيدات، دهنيات، خلويات.

الخصائص: فاتح للشهية، قابض، منق للدم، مهضم، مدر للبول، مسهل، يعوض نقص المعادن.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: البول الزلالي، الشهية، الامساك، النقاهة، علاج الربيع، الإسهال، البدانة، الجرح، العطش.



كف الدبّ

Sauge sclarée
Salvia Sclarea L.
ناعمة قاسية



الشفويات : Labiées

نبتة كف الدب بهيّـة، معمّرة، عـالية ممشـوقة، ذات أوراق بيضوية، حيث نجد أزهارها ذات الشفاه الشـاحبة مجهـزة بقنابـات على شكل قلب. النبتـة كلها لـزجـة، ويتضـوع منها عـطر مسكي. وهي تنبت على الهضـاب القـاحلة، وعلى جوانب الجـدران وحفافي الـطرقـات. لكنها زرعت منذ القدم، ونالت شهـرة كبيرة لا تقـل عن شهرة شبيهتها القصعين.

وفي عام ٧٩٥ م، زرعت كالعديد من النبـاتات التي يجمعها معها اسم/ Sclareiam/. أمـا اليوم فهي تـزرع لأهداف صناعية تتعلق باستخراج روحها العطري.

في الطب تعتبر مطمّثة ومنبّهـة قبل كـل شيء، وهي علاج جيّد للمرهقين. ويمكنها أن تحـل محل القصعين في جميع حالات استعماله، لكن بكميـات أكبر، حيث يبدو أن روحها مجرد من السميّة، إضافة إلى أن استعمالها لا يهـدد بحصول أي خـطر. وهي غنيـة بلعـاب النبـات كنبـات القُلب، ويمكن استعمالهـا لتنـظيف العيـون من الأجسـام الغريبـة، ويتم ذلك من خـلال وضعهـا تحت الجفن الذي ينتفخ عندئذ، ساحباً الغبار من العين ومسيّلاً دموعها، فيزول الجسم الغريب.

موطنه: الهضاب القاحلة حتى ارتفاع ١٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣٠ ـ ١٢٠ سم. نبات معمر. الساق قـوي، مربّـع، أوبر، كثيـر الفروع. الأوراق سـويقيـة، كبيـرة، بيضوية على شكل قلب، خشنة، وبرة، لونها يميل إلى الرمادي، محبحبة، محدّبة، لها شبكة عروق بارزة. الأزهار بيضـاء، مائلة إلى اللون الـوردي أو الأزرق (أيار/مـايو ـ أيلول/سبتمبـر)، في دوارات منتظمة على سنابل، تؤلف عثكولاً كثاً ولزجاً، لها قنابات كبيـرة ذات لون وردي مـائل إلى البنفسجي، على شكـل قلب، أطـرافها مهـدَّبة، كـأسها شـوكي، له شفتـان، تويجهـا طويـل، غددي، ثنائي الشفة، العلوية منهما على شكل منجل، والسفلية مطوية، لها سداتان اثنتان. الأخين (الثمرة) رباعي، لـونه بني، لامع، فيه بذور لامعة. الأرومـة معمرة والجـذر وتدي. الـرائحة عطرية، مسكية، الطعم حار، حريف.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (قبل الإزهار) الأطراف المزهرة، البذور.

التـركيب: زيت عـطري، عفص، صـابـونين، كـولين، غلوكوزيد، لعاب النبات.

الخصائص: مضاد للتشنج، مضاد للتعرق، منظف، مطمث، منبّه.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: النقاهة، السعال الديكي، الوذمة، الحيض، التقرح، التقيؤ، والعيون.

كيس الراعي

Grand Boucage
Pimpinella magna L.
جراب الراعي ـ بقدونس التيس ـ رجل الماعز ـ كاسر الحجر الزائف







الخيميات Ombellifères

ينتمي هذا النبات إلى فصيلة شديدة التعقيد نستطيع أن نميز بين فئتين فيها: الفئة التي يكون فيها أعلى الساق والثمار أجرداً مثل: كيس الراعي وكاسر الحجر Pimpinella saxifraga L. والفئة التي يكون فيها أعلى الساق والثمار موبرة (مغطاة بالوبر) مثل اليانسون الأخضر Pimpinella Anisum L. وهو نبات مزروع.

إنها نباتات بالغة الدقة ولكنها مستقيمة، لها خيمات بيضاء أو وردية. أوراقها مقسمة إلى فصوص كثيرة التسنين، لها أغماد عريضة ومعانقة للساق. في الشتاء تظل دوارة من الورق عند قاعدة النبات حتى بروز أوراق جديدة. الجذر يصبح أزرق اللون عند تعريضه للهواء، له رائحة تيس الماعز المميزة، ومنها اشتق اسمه الفرنسي: تيس الماعز Bouc. كيس الراعي وكاسر الحجر لهما الخصائص نفسها. عرفت فوائدها الطبية ابتداء من القرن السادس عشر وذاع صيتها وشاع استعمالها حتى أنه في ألمانيا ألصق بها بعض القدرات السحرية.

موطنه: الحقول، المراعي، الغابات، المنحدرات حتى ارتفاع ١٨٠٠ م.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ١٠٠ سم. نبات معمر. ساقه منتصب، متفرع، أجوف، مورق، الأوراق ريشية وترية، في الورقة الواحدة من ١ إلى ٩ وريقات، عريضة، بيضاوية، لها أسنان غير منتظمة، أوراق القاعدة تنتظم على شكل وردة. الأزهار بيضاء أو وردية (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، تنتظم في خيمة دون قنيب أو قناب، فيها ٥ تويجيات مقورة، معبلة (تتساقط)، حقة البذور فيها حاملتي سمة طويلتين. الثمرة خشنة قليلاً، الأرومة سميكة. الرائحة تشبه رائحة التيس (الأرومة)، الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: الجذر طازجاً أو مجففاً (في الربيع أو الخريف)، الأطراف المزهرة.

التركيب: عفص، صمغ (راتنج)، زيت عطري، صابونوزيد، عنصر مر.

الخصائص: فاتح للشهية، مطمث، مليّن، طارد للبلغم، مدر للحليب، مهدىء، معرّق، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الذباح (التهاب الحلق والحنجرة)، الفم، الإسهال، البحّة، الاختلاجات، السعال، العيون.



لحية التيس

Salsifis des prés
Tragopogon pratensis L.
ذَنَب الخيل ـ طراغو بوغن برّي



المركّبات : **Composées**

يعيش نبات لحية التيس البري في التربة الرطبة، ويتميز بأوراقه الطويلة الضيّقة، التي تلتف عند قاعدتها على الساق كغمد، وبأزهاره العريضة الصفراء، التي تتفتح صباحاً وتنغلق بعد الظهر. كان هذا النبات معروفاً من الأقدمين دون شك، ويدل على ذلك وجود رسم لجذره في إحدى لوحات مدينة بومباي.

والإيطاليون هم أول من استعمل جذره البني الفاتح، كمادة غذائية، إذ أنهم كانوا يجدونه في الأراضي كثيرة الحجارة، وسمّوه باسم/ Sassefrica/، أي النبات الذي يحف الحجارة. وتعود زراعته إلى عام ١٥٠٠ م. وفي القرن السابع عشر أسماه أوليڤيه دو سيْرّ «Sersifi». لكن استعماله كغذاء لم يدم طويلاً إذ سرعان ما حلّ محله شرش الشوفان .Scorsonera hispanica L.

نبات لحية التيس منقّ للدم، مدرّ للبول، ومعرق. ويدخل جذره في تحضير عدد كبير من المأكولات اللذيذة. ثم إن ماء طبخه مفيد عندما يضاف إلى الطعام، أو إذا استعمل كشراب. أما أوراقه فيمكن إضافتها إلى السَّلطة، وتعطي إذّاك طعماً شبيهاً بطعم الأنديف/ Endive/ أو الهندباء البرية.

⊖ يجب عدم تناول البذور.

موطنه: السهول الرطبة، جوانب الطرق، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٣٠ ـ ٨٠ سم. يعيش سنتين. الساق منتصب، وحيد أو متفرع، أجرد. الأوراق منتصبة على طول الساق، ضيقة، مقورة، معانقة، طويلة الرأس. الأزهار صفراء (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، لسينية، على شكل رؤيسات منفردة فوق الزنود، قليلة الانتفاخ تحت القناب، قنابها له قنابات طويلة على صف واحد. الأخين (الثمرة) أملس تقريباً، يعلوه منقار يحمل قنزعة ريشية. الجذر الأساسي وتدي، مغزلي الشكل، قوي، لونه بني فاتح، فيه لبن نبات أبيض. الرائحة معدومة. الطعم طيب، قليل المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر، العصير.

التركيب: سكريات، هيوليات، دهنيات، خلويات.

الخصائص: منقّ للدم، مدر للبول، معرّق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الوهن، النمو، الكبد، النقرس، الجلد، داء المفاصل، الثؤلل.



لسان الكلب

Cynoglosse
Cynoglossum officinale L.
كثير الأضلاع ـ بزوزه ـ مصاصة (سوريا)



الحمحميات Borraginacées

أوراق لسان الكلب والنباتات الشبيهة به، ناعمة، رخوة، وطويلة من هنا كان اسمه Cynoglossum المشتق من اليونانية Kuôn الكلب و glôtta لسان. ويمتاز هذا النبات عن الأنواع القريبة منه بعنقود أزهاره الحمراء وبثماره المسطحة ذات الأشواك المعقوفة.

نبات يعيش سنتين، قليل الانتشار حتى الندرة نجده بين الأنقاض والأراضي المهملة وغالباً ما ينبت قرب جحور الأرانب والثعالب التي تجانب لمسه على الرغم من أنه على ما يبدو غير سام لها.

عرفه الأقدمون. فقد كان أمبرواز باريه Ambroise Paré في القرن السادس عشر يستعمله كمهدىء على شكل حبوب شاع استعمالها مدة طويلة، كانت تضم إلى جانب لسان الكلب، الأفيون، البنج الأسود، الزعفران، البخور والصبر.

حالياً، الانتفاع به وقف على استعماله من الخارج، لخواصه القابضة والمهدئة والملينة. جذره يستعمل طازجاً أو مجففاً، أما الأوراق فطازجة وتستعمل في صنع كمادة للتخفيف من آلام الحروق والتشققات.

موطنه: الأراضي الكلسية، الأراضي البائرة، الأنقاض، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. يعمر سنتان، ساقه قوي، مشعر، أخضر، متفرع في جزئه الأعلى. الأوراق رمادية ـ خضراء، طويلة، رخوة، مخملية الملمس، السفلى منها بيضاوية، كبيرة، سويقية، لها فروع ثانوية بارزة، الأوراق العليا سنانية، معانقة قليلاً للساق. الأزهار حمراء خمرية (أيار/مايو ـ تموز/يوليو)، تنتظم في عناقيد لولبية، لها زنيدات قصيرة، الكأس مشعر فيه ٥ أقسام متساوية، التويج على شكل أنبوب قصير فيه ٥ فصوص، الأخين (الثمرة) رباعي، فيه ٤ تروس مغطاة بأشواك معقوفة وقصيرة. الجذر أسود، متطاول، قاس. الرائحة مغثّة (تسبب الغثيان). الطعم تافه ثم مر.

الأجزاء المستعملة: الجذر (خريف السنة الثانية)، الأوراق الطازجة. التجفيف سريع، الحفظ في أوعية محكمة الإقفال إذ أن تعفنه سهل وسريع.

التركيب: قلوانيان، مادة لزجة Mucilage راتنج (صمغ)، عفص، زيت عطري.

الخصائص: قابض، مهدىء، ملين.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الفم، الحرق، الإسهال، التشقق، الحكاك.



اللصيقي

Gratteron
Galium Aparin L.
بَلسَكي ـ حشيشة الأفعى



الفُوِّيات : Rubiacées

نبات رشيق، رخو وخفيف، تلتصق سيقانه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه القدرة اللاصقة ليتكىء على الأعشاب المجاورة ويرتفع. نبات سنوي واسع الانتشار، نصادفه في السياجات وبين الأشواك، مميزاً بنجومه البيضاء الصغيرة التي تستمر لعدة أشهر.

اسمه مشتق من قدرته على الالتصاق. ونجد في كتابات ديوسقوريدوس وصفاً للطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سيقانه المحزومة لتصفية الحليب. ثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة، وجذوره إذا ما سحقت يمكن أن نستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر.

نبات مفيد في إدرار البول، وفي تنشيط الدورة الدموية، أو في إيقاف النزيف وذلك بوضع عصيره الطازج على الجرح أو بوضع كمادة من أوراقه المدقوقة.

موطنه: أطراف الغابات، السياجات، بين الأشواك في المناطق المتوسطة الإرتفاع.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ١٥٠ سنتم. نبات سنوي. الساق دقيق، متسلق، متعلق، مربع الشكل، فيه أبر عند الزوايا، منتفخ، موبر عند العقد، كثير التفرع من القاعدة حتى القمة. الأوراق على شكل دوارات تضم الواحدة من ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية، رأسها قاس، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء (أيار/مايو ـ تشرين الأول/اكتوبر) صغيرة، سنماتها زندية، تقوم عند إبط الأوراق، التويج له ٤ تويجيات وخباءين ملتصقين يغطيهما الشعر. الثمرة صغيرة (٣ ـ ٤ ملم)، مشعرة، درنية، عقفاء. الجذر دقيق. الرائحة خفيفة.

الأجزاء المستعملة: النبات طازجاً (أيار/مايو ـ أيلول/سبتمبر) أو مجففاً، العصير الطازج. التجفيف يجب أن يكون سريعاً لتجنب اسوداد الأزهار، ويحفظ في مكان جاف.

التركيب: غلوكوزيدات (اسبيرولوزيد aspéruloside).

الخصائص: مضاد للالتهاب، فاتح للشهية، لائم للجروح، مدر للبول، معرق، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الدورة الدموية، اليرقان، الوذمة، التقرح.



لوسيماخوس شائع

Lysimaque vulgaire
Lysimachia vulgaris L.
خويخة، عود الريح ، قصب ذهبي ، سراجية ، سراج القطرب



الربيعيات Primulacées

نبات بديع المنظر، يعشق الرطوبة، فنجده مختلطاً بالنباتات الطويلة التي تنبت في الأراضي الموحلة. ساقه صلب ومستقيم، يعلوه في فصل الصيف، عثكول مخروطي من الزهر الأصفر. يزرع أحياناً لاستعماله في الزينة على ضفاف البحيرات والمستنقعات.

يبدو أن الأقدمين لم يعرفوه. وعندما تكلم بلين Pline عنه، كان يقصد بالحقيقة نباتاً آخر هو الفَرندل Lythrum Salicaria L.. ولم يستعمل كذلك في القرون الوسطى. استعمل مؤخراً كعلاج للحميات والأسقربوط.

يستعمل اليوم بشكل واسع في الصباغة: من جذوره يستخرج صباغ بني جميل، ومن أوراقه وأزهاره يصنع صباغ أصفر للصوف. وهو كالبابونج، إذا ما نقع بالماء الساخن ودهن به الشعر فتح لونه. ويستعمل أيضاً لتخفيف أثر الكدمات.

موطنه: ضفاف المستنقعات، البحيرات، الأنهار، الحفر، حتى ارتفاع ١٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٥٠ و١٥٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، قليل التفرع، مورق، مقطعه مربع تقريباً. الأوراق كبيرة، بيضوية أو متطاولة، لازندية تقريباً، كل ٣ ـ ٤ منها متقابلة أو دوارة. الأزهار صفراء (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس) تنتظم في عثكول مخروطي، لها ٥ كأسيات حادة تحف بها تويجيات حمراء ملتحمة القاعدة فتشكل ٥ فصوص جيدة التفتح، الأسدية جميعها ملتحمة في أسفل خويطاتها، وكل واحدة منها ملتحمة بأسفل كل تويجية، ولها مبيض واحد حر، بدون حجيرات، ولها حاملة سمة، ومئبار، الأرومة مدادة، ووتدية.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار مجففة (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، التجفيف في الظل وفي الهواء.

التركيب: عفص، غلوكوزيدات، صابونين، أنزيم (بريمفيراس Primevérase)، فيتامين ج (C)، سكريات.

الخصائص: قابض، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: القلاع، الإسهال، النزيف، الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل).



لوسيماخوس نقدي

Lysimaque Nummulaire
Lysimachia Nummularia

الربيعيات Primulacées

لا نجد هذا النبات إلا بعد بحث طويل، فهو مع صغره يظل ملتصقاً بالأرض طوال ساقه المداد، وزنوده المزهرة لا يتعدى طولها الخمسة سنتمرات، ونعثر عليه في الأماكن الرطبة تغطيه غالباً أعشاب أعلى منه. وهو لا يتكاثر عن طريق البذور وإنما عن طريق فسيلات تطلقها أرومته.

يحمل اسم ليزيماخوس Lysimachos الطبيب القديم الذي كشف عنه وتعرف إلى خصائصه. أما كلمة Nummularia فهي مشتقة من اللاتينية nummula وتعني قطع النقد الصغيرة التي تشبهها أوراقه.

ذاعت شهرته في القرون الوسطى وفي القرن السادس عشر. ثم خبا صيته حتى القرن التاسع عشر إذ أعاد التعرف عليه طبيب ألماني، وراح يستعمل مسحوقاً ينثر على الخراف لحمايتها من السل الرئوي.

في الطب النباتي يعطي نتائج مذهلة في علاج النقرس وداء المفاصل (الروماتيزم).



موطنه: الحقول الرطبة، المراعي، الغابات المشمسة والرطبة، جنبات الحفر، حتى ارتفاع ١٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٧٠ سنتم. نبات معمر. الساق مداد، جذيري، الأوراق اهليليجية قلبية الشكل، متقابلة، لازندية، مبسوطة أفقياً. الأزهار صفراء ذهبية (حزيران/يونيو- آب/اغسطس)، زهرتين عند كل عقدة، كبيرة، زندية، الكأس له ٥ كأسيات قلبية الشكل، التويج من قطعة واحدة بخمسة فصوص، لها ٥ أسدية مرتكزة على التويج، المبيض (حقة البذور) في مقصورة. العليبة (الثمرة) فيها عدد كبير من البذور. ليس له أرومة. التكاثر عن طريق الانقسام.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله (حزيران/يونيو- آب/اغسطس) التجفيف في الظل.

التركيب: عفص، لعاب النبات، صابونين، أنزيم (بريمفيراس) (Primevérase)، أملاح معدنية وبخاصة السيليكيوم والبوتاسيوم.

الخصائص: قابض، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: الفم، الإسهال، النزيف، البواسير، الجرح.

اللوطس القريني

Lotier Corniculé
Lotus Corniculatus L.
قرن الغزال ـ بِسِلى



الفراشيات Papilionacées

من أكثر النباتات شيوعاً وأكثرها جمالاً ببساطته، أوراقه ثلاثية الوريقات تشبه ورقة البستوني، أزهاره تنتظم في دوارات صفراء ليمونية، ثماره على شكل قرون صغيرة، ومنها اشتق اسمه العلمي من اللاتينية Corniculatus أي قرني.

أول من اكتشف خواصه المضادة للتشنج هو H. Leclerc لفلاحة كانت تشكو من رفة بأجفانها ومن بعض الاضطرابات العصبية التي تمنعها من النوم والتي تسبب لها بعض الاختلاجات. فنصحها بأن تداوي عينيها بمستحلب اللوطس القريني، فما كان من المريضة إلا أن أعدت شراباً ساخناً من النبات، شربته لمدة ثمانية أيام فزالت اضطراباتها العصبية وعادت تنام ملء أجفانها.

يشيع استعماله كعلف للحيوانات، فهو يزرع في المراعي وهو مغذ جداً، وأزهاره مليئة بالرحيق يعشقه النحل.



موطنه: المراعي، الحقول، الغابات المشمسة، المنحدرات، بين الصخور، حتى ارتفاع ٣٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٣٠ سنتم. نبات معمر. الساق شبه فريش، صاعد، مليء، أجرد، قليل التفرع. الأوراق ثلاثية الوريقات، سويقها قصير، ولها زنمتين كبيرتين. الأزهار صفراء ليمونية غالباً ما تكون موشحة بالأرجواني (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، تنتظم ٣ ـ ٦ منها في تاج غير كامل على زند طويل. القرن (الثمرة) متطاول، ينتهي بقرن صغير، ينفتح وينفتل في لولب عند نضجه. الأرومة قاسية.

الأجزاء المستعملة: الأزهار (أيار/مايو ـ آب/اغسطس).

التركيب: مواد سيانوجينيتيك Cyanogénetiques، فلافونوييدات Flavonoïdes.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهدىء.

الاستعمال: داخلي، خارجي.

راجع: القلق، الانهيار العصبي، توتر الأعصاب، الاختلاجات، النوم.



مدقة الراعي

Capselle Bourse - à - Pasteur
Capsella Bursa Pastoris Moench
كيس الراعي ـ قرملة

الصليبيات Crucifères

ينتشر هذا النبات في أنحاء العالم باستثناء المناطق القاحلة، وهو يزهر على مدار السنة. معروف منذ قديم الزمان، وصفه ماثيول Matthiole في القرن السادس عشر بأنه علاج جيد لإيقاف النزف. لاقى اهتماماً كبيراً إبان الحرب العالمية الأولى من قبل الدوائر الطبية لاستعماله في تحضير دواء جديد للنزف. ويروي لوكليرك H. Leclerc «أن الراعي الذي يستعمل هذا النبات في علاج إحدى نعجاته الراعفة، يستطيع أن يستعمله أيضاً وبنجاح لإيقاف نزيف رحمي عند واحدة من النساء وذلك بإعطائها قدر ملعقة صغيرة من عصارة مدقة الراعي الطازجة كل ساعة.

مصدر تسميته الفرنسية Capselle من أصل لاتيني Capsella وتعني الخزنة الصغيرة، أما اسم Bourse - à - Pasteur ويعني «كيس الراعي» فمأخوذ من شكل ثمرته التي هي على شكل جراب الراعي.



⊖ يجب أخذ المعايير المحددة بدقة.

موطنه: الأراضي غير القاحلة، الأراضي المزروعة، البساتين، جنبات الطرقات، أسفل الجدران القديمة، الأراضي المفلوحة، الانقاض، حتى ارتفاع ٢٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٨ ملم و ٥٠ سنتم. نبات سنوي. ساقه مزهر منتصب، يستمر في النمو أثناء الازهرار، الأوراق السفلى تنتظم على شكل وردة بمحاذاة الأرض، الأوراق الساقية كاملة تقريباً، لازندية، معانقة للساق. الأزهار بيضاء (طوال السنة حتى بعد نضج الثمار)، صغيرة تنتظم في عناقيد رخوة. الخريدلية (الثمرة) مثلثة الشكل. عديم الرائحة، الطعم يميل إلى الملوحة.

الأجزاء المستعملة: النبات بكامله ما عدا الجذر، طازجاً أو مجففاً (طوال السنة).

التركيب: صابونيد، عفص، بوتاسيوم، حوامض التفاح والليمون، والخل والفوماريك، تيرامين، كولين.

الخصائص: قابض، موقف للنزف، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الرعاف، النزيف، الأياس (سن اليأس). الجرح، الثدي.



المرو

Origan
Origanum vulgare L.
مردقوش بري، حبق الشيوخ، خافور، خرنباش



الشفويات Labiées

أصل التسمية العلمية Oros ومعناها الجبل و ganos البريق، أي زينة الجبل، وقد كان بالفعل نباتاً منتشراً في الجبال فيزينها. مصدره غير معروف. نجد في كتابات القدماء وصفاً لنوع منه زهره أبيض وتويجه وردي - أرجواني، وقد يخلط أحياناً بينه وبين المردقوش الذي لا ينبت إلا مزروعاً.

خواصه تتجمع في أطرافه الزهرية، التي يستعملها الأطباء النباتيون لفوائدها المنشطة للجهاز العصبي. وهو إلى ذلك مسكن للألم: يصنع من زهوره الطازجة بعد تحميصها لمدة قليلة في مقلاة، مخدة تقضي سريعاً على آلام العنق المتيبسة أو الملتوية. كما يصنع منها شراب لطيف يفتح الشهية ويهضم ويهدىء السعال وذلك بنقع ٥٠ غراماً من الأطراف المزهرة في ١ ليتر من الخل لمدة ١٠ أيام.

موطنه: الأراضي الحجرية والمروج المشمسة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. الساق منتصب، غالباً ما يكون موشحاً بالأحمر، له ٤ زوايا، متفرع في قسمه الأعلى. الأوراق غير مسننة، سويقية، بيضوية ومستدقة الرأس، وهي جرداء تقريباً. الأزهار وردية أرجوانية (تموز/يوليو - أيلول/سبتمبر)، كثيرة العدد، تتجمع على عثكول طرفي إلى جانب قنابات عديدة أرجوانية بنفسجية كأسية، الكأس جرسي الشكل له ١٣ عرقاً و ٥ أسنان، التويج أنبوبي منتصب، مثلّم، الشفة العليا منه منتصبة ومسطحة، السفلى فيها ٣ فصوص، في الزهرة ٤ أسدية متباعدة. الأخين (الثمرة) رباعية، كل جزء منه بيضوي وناعم. الجذمور مداد، أسود اللون، له جذور ليفية.

الرائحة عطرية، الطعم مر.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأطراف المزهرة (تموز/يوليو - أيلول/سبتمبر) التجفيف في الظل.

التركيب: زيت عطري، عفص، راتنج، صمغ.

الخصائص: مسكن للألم، مطهر، مضاد للتشنج، مطمث، طارد للبلغم، مبيد للطفيليات، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء، الشهية، الفم، التهاب النسيج الخلوي، الشعر، الأسنان، الصرع، المعدة، ألم الأعصاب (العصبي)، القمّل، الحيض، ألم عضلات العنق، السعال، التهاب الرغامى



المريرة

Séneçon
Senecio vulgaris L.
أريفارون ـ شيخ الربيع ـ نبات الطيور

المركّبات : Composées

قلما يخلو مكان مأهول من هذه النبتة التي يعتبرها البستانيون مضرّة، فيقتلعونها بسهولة. وهي تزهر في كل الفصول، وتقوم الريح ببذر حباتها.

المريرة نبتة طارئة كحشيشة الزئبق وكيس الراعي، حيث تنمو جميعها وتتكاثر في الحقول المحروثة حديثاً، وخاصة في بساتين البقول. وهي كالخشخاش المنشور، تنتشر في حقول الحبوب عند حصادها، أو كنبتة الفريز البري أو الوزّال في الغابات المقطوعة الأشجار.

تتجمع ثمار المريرة في رأس أبيض مشعَّث يشبه جمجمة عجوز مكلَّلة بشعر هشّ وخفيف. ولعل هذا الشكل كان سبب اشتقاق اسم النبتة في اللاتينية من كلمة/ Senex / أي العجوز.

قبل عصرنا بزمن بعيد، عندما كانت كلمة/ gêraion/ في اللغة اليونانية القديم تعني العجوز، وكلمة/ gêreion/ تعني عُفرة الخوذة، أطلق ديوسقوريدوس/ Dioscoride / على هذه النبتة اسم/ Erigeron/، أي «العجوز الربيعي».

عندما تتحدث نصوص الأقدمين عن الاستعمالات الطبية لنبتة المريرة، فإنها تخلط، عادة، بينها وبين نبتة المريرة الصغيرة، وهي نبتة معمّرة تمتاز بساق طويل، بارز التقاطيع، اسمها المريرة اليعقوبية/ Senecio Jacobaca L/، أو عشبة القديس يعقوب، التي تزهر في ٢٥ تموز/ يوليو، يوم عيد هذا القديس.

النباتان يمتازان قبل أي شيء آخر، بأنهما مطمثان. وهما إضافة إلى تخفيفهما للآلام المصاحبة للحيض، ينظمان الدورة الشهرية: يجب الحذر من تناول كمية كبيرة من المريرة، لأنها في هذه الحالة، تصبح سامّة.



موطنه: كل المناطق حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته: يتراوح ارتفاعه ما بين ٤ ـ ٦٠ سم. نبات سنوي، الساق منتصب، مورق في جميع أجزائه، ومتفرع، الأوراق كثيفة، مقطعة في فصوص غير متساوية، وغير منتظمة، ومسننة؛ السفلية منها لها سويقات قصيرة، أما العلوية فلازندية ومعانقة. الأزهار صفراء (طيلة السنة)، صغيرة، أنبوبية الشكل، ذات رؤيسات أسطوانية متجمعة في عناقيد مورقة؛ القنّاب له صفّان من القنابات الملوّنة بالأسود في أعلاها؛ العلوية منها طويلة، بينما السفلية قصيرة. الأخين (الثمرة) مضلّع، ومغطّى بعفرة من الشعر. الجذر وتدي.

الأجزاء المستعملة: النبتة المزهرة كلها قبل تفتح رؤيساتها. الأوراق، والعصير (طيلة السنة).

التركيب: أملاح معدنية، موسيلاج، عفص، راتنج، قلوانيات.

الخصائص: قابض، مطمّث، مليّن، طارد للبلغم، طارد للديدان، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الارضاع، الذباح، جريان الدم، الإسهال، البواسير، دوار الجبال، توتر الأعصاب، عقص الحشرات، الحيض، السعال.

المستدرة المرة

Polygala amère
Polygala amarella Crantz
بولوغالون ـ عنبر غالي (سوريا)



المستدرّات : **Polygalacées**

اسم النبـات العلمي مشتق من اليونـانيـة : /Polu/ وتعني كثيـراً، و / Gala/ ، وتعني الحليب. وكـان، قديماً، يقدم علفاً للأبقار والنعاج، وللمرضعات ليزيد من إفراز اللبن (الحليب). لكن تأثيره في عملية الإفراز هذه غير مؤكد. كمـا أنه من غيـر المؤكد أن تكـون النباتـات القديمة التي حملت هذا الاسم هي النباتـات عينها التي تحمله اليوم.

يوجد من هذه النبتة في العالم أكثر من ٤٥٠ نوعاً، من بينها مستدرة فرجينيا/ Polygala senega L/ وأصلها من الولايات المتحدة ومن كندا، والتي طالما استعملها هنود تلك البلاد في معالجة السعال، ولدوغ الحيّات. أما في أوروبا فهي تستعمل كطارد للبلغم.

والمستـدرة نبات شـائع، يعـرف من خلال عنـاقيـده الجميلة، المؤلفة من الأزهار التي تتميـز بشكلها الفـريد ولونها الأزرق، كما أن لهذا النبات ميزة أخـرى وهي أن بذوره لا تخصب إلا في النور. في الطب النباتي تستعمل النبتة كلها، خاصة على شكـل نقيع، يشتـرك فيه أحيـاناً بعض النبـاتـات الأخـرى كـالهيفـاريقـون، والحلبـلاب الأرضي، والـزوفا اليـابس، وحشيشة السعـال. أمـا في الطب التجانسي فيستخرج من جذورهـا وحدهـا محلول طبي.



موطنه : الأراضي الرطبة، لاسيمـا الفخاريـة أو الكلسية على ارتفاع ١٠٠ ـ ٢٦٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٥ ـ ١٥ سم. معمّر. الساق فريش، ثم منتصب عند الإزهرار، قاس، قصير، غير متفرع، الأوراق لـونها أخضر ناعم، تامة، رخوة، غير مسنّنة، السفلية منهـا على شكل باقة قاعدية، بيضوية مستديرة عند الطرف، خيطية عند القاعدة، السـاقية منهـا متعاقبـة سنانيـة، صغيرة، جـرداء، ولها سـويقات قصيـرة. الأزهـار زرقـاء، ينـدر أن تكـون ورديـة، أو بيضـاء (أيـار/مايـو ـ آب/اغسطس)، متـطاولة، صغيـرة، على شكـل عنـاقيد مستـطيلة على جانب من السـاق، لهـا ٥ كـأسيـات غيـر متساوية، الداخليتان منها كبيرتان، ملونتان، على شكل تويجيتان في كل منهما ٣ عروق؛ الكأسيات الثلاث الباقية غير متساوية؛ لها ٨ أسدية. العليبة (الثمرة) صغيرة، مسطحـة، تنفتح بمصـراعين اثنين، تحتوي على بذرتين وَبِرَتين. الجذر وتدي، غليظ. الطعم حرّيف، شديد المرارة.

الأجزاء المستعملة : النبتة كلها (أيار/مايو ـ آب/اغسطس)، الجذر (التجفيف في الظل أو في الشمس).

التـركيب : صـابـونين، زيت عـطري، عنصـر مـر، راتنـج، سكريات.

الخصـائص : مـدر للبـول، ملين، طـارد للبلغم، مسهّـل، هاضوم، منشط.

الاستعمال : داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع : الربو، التهاب القصبات، الرئة، السعال.



مغد حلو ـ مر

Morelle Douce - amère
Solanum Dulcamara L.
عنب بري ـ حشيشة الحمى



الباذنجانيات Solanacées

له ساق خشبي متساقط أكثر مما هو متسلق، فروعه الفتية هي وحدها المورقة. نتعرف إليه بأزهاره النجمية البنفسجية ذات الوسط الأصفر، وبعنبياته (الثمار) الخضراء والتي تصبح حمراء عند نضجها. عند تذوقها تترك طعماً حلواً يعقبه طعم مر.

عرف قديماً واستعمل كمسهل، في القرون الوسطى استعملت عنبياته في التجميل. حالياً لا يستهلك، ويذهب البعض إلى وصفه بأنه سام. الأجزاء المستعملة منه هي فروعه الفتية وأوراقه المجففة لمدة تقل عن السنة. ونظراً لاحتوائه على القلوانيات فإن استعماله قد يكون خطراً لذلك يجب التقيد بالمقادير الموصوفة عندها يظهر كعلاج مفيد، وتتجلى فعاليته بصورة خاصة كمنق للدم.

⊖ العنبيات لا تؤكل.

موطنه: السياجات، جنبات السواقي، الجدران القديمة، أشجار الحور المقطعة الأغصان. حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه من متر إلى ٣ أمتار. جنبية. الساق خشبي، متسلق وهابط، لا عوالق له، يلتف على ركيزته. أوراق القاعدة سويقية كاملة أو لها فصين اضافيين. الأزهار بنفسجية (حزيران/يونيو ـ أيلول/سبتمبر) في رؤوس غير منتظمة، لها زنيدات طويلة، الكأس له ٥ أسنان قصيرة ولها ٥ تويجيات على شكل نجمة، الأسدية لها مآبير صفراء ملتحمة. العنبية (الثمرة) بيضوية، لماعة، خضراء ثم حمراء. الطعم حلو فمر.

الأجزاء المستعملة: العصارة طازجة، لحاء (قشرة) الفروع الفتية، الأوراق المجففة (الربيع والخريف). التجفيف في الشمس.

التركيب: سكريات، قلوانيات سكرية، صابونوزيدات.

الخصائص: موقف لإفراز الحليب، منق للدم، مدر للبول، مسهل، معرق.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الخراج، العد (حب الشباب)، البول الزلالي، الإرضاع، التهاب المفصل، علاج الربيع، القوباء، الحلأ (الحمو)، البقع.



ملكة المروج

Reine - des - prés
Filipendula Ulmaria (L) Maxim
بوقيصي
الورديات : Rosacées



نبتة كبيرة ناعمة، يسهل التعرف إليها، تعشق التربة الرطبة، تحدث عنها ريمي دوغورمون / Rémy de Gourmont / في روايته الترسُّلية : «حلم امرأة»، حيث جعلها، إلى جانب الزنبق والمَغْد، تغطي ضفتي نهر هادىء.

كان علماء القرون الوسطى يعرفونها جيداً، لكن خصائصها الطبية اكتُشفت في عصر النهضة، حيث امتدت شهرتها فترة طويلة، ثم أعقبها إهمال دام حتى بداية القرن التاسع عشر. ومنذ ذلك الوقت ظلت أهميتها الطبية في اطراد مستمر. وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت على النبتة الطازجة أنها تحتوي على مواد ملحيّة / Salicylés / ، تجعلها نافعة لمعالجة الآلام المفصليّة. وهي توسع الأوعية الدموية، وتنشط القلب، وتسرع عملية التبويل. ثم إن خصائصها الطبية العديدة جعلت منها أيضاً علاجاً ممتازاً ضد التهاب النسيج الخلوي والبدانة الناتجة عن كثرة الدهون.

أما استعمال النبتة فيجب أن يتم عندما تكون طازجة أو مجففة فور قطافها. كما تستعمل أزهارها لتعطير المشروبات الروحية.

⊖ يجب الامتناع عن غليان النبتة لاستعمالها.

موطنه: الأراضي الرطبة حتى ارتفاع ١٨٠٠ م. نادر في المناطق المتوسطية.

صفاته: الارتفاع ما بين ١ ـ ١,٥ م. نبات معمّر، الساق قوي، صلب، مضلع. الأوراق كبيرة، لونها أخضر غامق من الأعلى وأبيض من الأسفل، مؤلفة من ٥ ـ ١٧ وريقة غير متساوية، مسنّنة، الطرفية منها ثلاثية الفصوص، أذناتها على شكل نصف تاج، مسنّنة. الأزهار ذات لون أبيض سكري (حزيران/يونيو ـ آب/اغسطس)، صغيرة، على شكل عذوق غير متساوية، لها ٥ كأسيات، و ٥ تويجيات مستديرة، أسديتها كثيرة، ولها من ٥ ـ ٩ خباءات جرداء. البذرة بنيّة. الأرومة كثيرة العقد، الجذور ليفية. الرائحة والطعم طيبان، عطريان.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (قبل ذبولها)، الأوراق، الجذر. التجفيف يتم مباشرة، ولا تُحفظ أكثر من سنة.

التركيب: عفص، أملاح معدنية، ألْدِيِيد ساليسيليك Aldéhy-de salicylique، ساليسيلات دو ميتيل Salicylate de méthyle، سكريات فلاڤونية، ڤيتامين ج (C).

الخصائص: مضاد للتشنج، قابض، لائم للجروح، مدر للبول، معرّق، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين، الاستحمام، التهاب النسيج الخلوي، الغدة الوردية، الإسهال، التبويل، النقرس، ارتفاع ضغط الدم، تكوّن الحصى والرمل في الكلى، البدانة، الوذمة، الجرح، داء المفاصل، الحصبة، ارتفاع نسبة البولة في الدم.



المنثور

Giroflée
Cheiranthus Cheiri L.
المنثور الأصفر - زهرة الخيري - ورد النهار



الصليبيات Crucifères

يفترش أسفل الجدران العتيقة طوال الشتاء، وفي أوائل شهر آذار/ مارس، تتفتح زهراته الذهبية معلنة قدوم الربيع، وتنتظم تويجياتها في عناقيد صفراء في أعلى ساق رمادي تغطيه أوراق دقيقة رمادية. وقد استطاع المزارعون انطلاقاً منه أن يؤصلوا أنواعاً ذات أزهار مزدوجة أكثر جمالاً. ويستطيع المنثور أن يستمر سنتين متتاليتين بفضل برعم يقوم عند أسفل سيقانه العديدة الخشبية.

استعمله اليونانيون والعرب كمفرغ وكمطمث ثم أهمل طويلاً. في القرن العشرين بيّن التحليل الكيميائي وجود مادة هي شايروتوكسين Cheirotoxine في بذوره وأوراقه وبكميات قليلة في أزهاره، وهذه المادة منشطة للقلب ولكنها سامة في الوقت نفسه، لذا لا يمكننا أن نستعمل في التداوي إلا أزهاره، أما البذور والأوراق فلا يمكننا استعمالها إلا بإشراف الطبيب.

⊖ يحفظ بمعزل عن النور، يجب التقيد بالمقادير الموصوفة.

موطنه: الأراضي البائرة، أسفل الجدران، حول البيوت، حتى ارتفاع ٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٦٠ سنتم. يعيش سنتين. السيقان مزوّاة، عديدة، على شكل باقات، كثيرة الأوراق، موبرة، خشبية تقريباً وبخاصة عند القاعدة. الأوراق بيضوية سنانية، كاملة، خضراء رمادية، موبرة. الأزهار صفراء أو تميل إلى اللون الليموني أو البني (آذار/ مارس - حزيران/ يونيو)، كبيرة (٢ - ٥ سنتم)، تنتظم في عناقيد كثيفة، الكأس فيه ٤ كأسيات خضراء، منتصبة، حرة، التويج فيه ٤ تويجيات، و ٦ أسدية منها ٢ جانبية وقصيرة، الخويط حر، السمة مشقوقة إلى قسمين مستديرين. الخردلية (الثمرة) منتصبة، رباعية الزوايا، تضم بذوراً بنية مجنحة من الأعلى. الرائحة مقبولة، عطرية، الطعم لاذع.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الثمرة.

التركيب: غلوكوزيدات مكبرته، إيتيروزيدات منشطة للقلب، فيتامين ج (c).

الخصائص: مدر للبول، منشط للقلب.

الاستعمال: داخلي، في البيطرة.

راجع: البوال.



النـاردين البري

Asaret
Asarum europaeum L.
أسارون، نجيل الهند، أذن الإنسان، حشيشة الكاباريه

الزراونديات Aristolochiacées

نبـات صغير غـريب، يمكن تمييزه بغـاية السهـولة، يفترش أرض الغابات المورقة. يزهر باكراً عند أول انتهاء الشتـاء وينشر جـريساتـه القاتمـة المنفـردة تحت أوراقـه اللامعة والتي تتخذ شكل الكلية. إذا ما فرك أي جزء من النبـات بين الأصـابـع انتشـرت رائحـة شبيهـة بـرائحـة التربانتين، أما طعمه الحريف فقد يتسبب بالغثيان. اسمه الفـرنسي مشتق من كلمة يـونانيـة تعني «كـريـه»، أحـد أسمائه الشائعة «حشيشة الكابـاريه» تعـود لأن السكارى كانوا يستعملونه لإفراغ أحشائهم بعد أن يتعتعهم السكر.

نبات معمر عرفه الأقدمون لتأثيره الفعّال، وقد وصفـه جيليبير Gilibert بأنه «دواء يفيد في كل الاتجاهات». فهو يسبب التقيؤ ومسهـل قوي ومـدر للبـول ومخـرج للبلغم ومثير للعطاس. وبالإضافـة إلى استعمالاتـه الطبيـة التي يجب أن تتم بحـذر وانتبـاه، فهـو يستعمـل في صبـاغـة الصوف بلون التفاح الأخضر.



⊖ سام، بعد تجفيفه يقل خطره.

موطنه: الجبـال، قليل في المنـاطق المتـوسـطيـة، التـربـة الكلسية، غابات الأشجار المورقة، حتى ارتفاع ١٧٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ١٥ سم. نبات معمـر. سيقانـه متسلقة، نصف تحت ـ أرضية، الهوائية منها قصيرة جداً ومغطاة بالحراشف. الأوراق خضراء قاتمة، لماعة، كلوية الشكـل، لها سويق كبير مغطى بالوبر. الـزهرة سمـراء أرجوانيـة من الداخـل وسمـراء على خضرة من الخـارج (آذار/ مارس ـ أيـار/ مايـو)، منعزلة، لا ترى بسهولة عند أسفل الأوراق، لها شكل جريس أوبر (مغطى بالوبر)، وهي زندية، عليبتها قاسية، فيها ٦ حجيرات في كل منهـا صفين من البذور المجوفة. الجذمور أسمـر متعـرج. الرائحة خاصة، تشبـه رائحة الأفـاوية والكـافور. الـطعم حريف ويسبب التقيؤ.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (الصيف)، الجذمور طازجاً أو منذ مدة لا تزيد على ٦ أشهر (الربيع أو الخريف).

التركيب: زيت عطري يحتوي مادة الآزارون.

الخصائص: مقيىء، طارد للبلغم، مفرّغ، مثير للعطاس.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الربو (اللهاث)، التهاب القصبات، وجع الرأس.



الناردين الطبي

Valériane
Valeriana officinalis L.
حشيشة القطة ـ سُنْبُل



الناردينيات : Valérianacées

يصل ارتفاع النبتة أحياناً إلى المترين، ومظهرها يوحي بالفخامة، أوراقها جميلة، وأزهارها صغيرة كثيرة العدد. تنبت في الخنادق، والمنحدرات القليلة البرودة، وأطراف الغابات، لكنها قد تنبت أحياناً في المناطق الجافة.

أول من أشار إليها طبيب مصري، هو إسحق اليهودي (القرن التاسع الميلادي). اعتبرت في القرون الوسطى ترياقاً. وعندما لم يكن الكينا متوفراً كانت تستعمل بدلاً منه في مكافحة الحمى. وأكد بعض المصابين بداء الصرع (Epilepsie) أنه شفي بواسطتها. وهي اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية. أنواعها عديدة، لكن خصائصها واحدة، ففي المكسيك نوع من هذه النبتة كان هنود ذلك البلد يستعملونه كمخدر.

يمكن أن تستعمل كمقلّل للشهية، لكن بسبب تأثيرها القوي على الأجهزة العصبية يجب أن لا يستمر تعاطيها لفترة تزيد على الثمانية أيام متتالية. وقد لوحظ أن رائحتها المميزة تجذب الهررة إليها.

موطنه : السهول الرطبة، أطراف الغابات، المنحدرات الظليلة، الخنادق، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ م.

صفاته : ارتفاعه ما بين ٨٠ ـ ١٥٠ سم. معمّر. الساق مستقيم، قوي، أجوف، مضلّع، قليل الأغصان، مورق. الأوراق متقابلة، ريشيّة، تضم الواحدة منها بين ٥ ـ ١١ وريقة عريضة، أو ١١ ـ ٢٣ وريقة ضيّقة، وهي مسننة. الأزهار بيضاء أو وردية (أيار/ مايو ـ آب/ أغسطس)، صغيرة، مشدودة في سِنْمات خيميّة، لها تويج أنبوبي، مؤلف من ٥ فصوص ومهماز، و ٣ أسدية. الثمرة تاجيّة، لها قنزعة ريشية. الجذمور قصير، له بتيلات (أي فَسيلات) تحت أرضية. الرائحة كريهة وقوية.

الأجزاء المستعملة : الجذمور، مع جذوره، طازجاً (الربيع أو الخريف، ابتداءً من السنة الثانية أو الثالثة من عمر النبتة). يتم تنظيفه مباشرة، ويجفف في الهواء.

التركيب : زيت عطري، حامض الناردينيك، قلوانيات.

الخصائص : مضاد للتشنّج، منوّم، مهدّىء.

الاستعمال : داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع : القلق ـ الشهية ـ الربو ـ الاستحمام ـ التهاب النسيج الخلوي ـ المغص ـ الرضّة ـ الاختلاج ـ الانهيار العصبي ـ سن اليأس ـ الكريزة العصبية ـ تشنج الأعصاب ـ البدانة ـ اختلاجات القلب ـ النوم.

النبق المسهل

Nerprun
Rhamnus Cathartica L.
سُوَيْد (سوريا)





السدريات (النبقيات) **Rhamnacées**

شجيرة دغلية تنمو في الغابات المقطوعة وعلى السياجات، أطراف فروعها تنتهي بشوكة، أوراقها متقابلة أو هي تبدو على الأقل متقابلة، وهي عريضة مليئة بالعروق المقوسة، أزهارها صغيرة إلى حد تكاد لا ترى معه، لونها أخضر ضارب نحو الصفرة، ثمارها ذات نواة واحدة، يصبح لونها أسود عند نضجها.

تذهب إحدى الأساطير إلى الزعم بأن إكليل الشوك الذي وضع على رأس المسيح إنما صنع من النبق، وهناك أساطير أخرى تسمي نباتات أخرى.

لم يعرفه الأقدمون كنبات طبي. ورد ذكره لأول مرة كنبات مفرّغ في القرن السادس عشر. يصنع من عصارة عنبياته منذ قرون شراب النبق، وهو مسهل قوي يستعمل اليوم في البيطرة، وكان الطبيب أليبير Alibert قد نصح «الرجال الأشداء، ذوي المراس الصعب» بشربه، إذ انه عقار قوي يفضل استبداله بنبات ألطف من الفصيلة نفسها هو الجلهم.

يستعمل خشبه في صنع المنحوتات الخشبية الصغيرة وفي الترصيع. ويصنع من ثمارها بعد معالجتها بالكلس أو بالشبَّة مادة ملونة هو «أخضر المثانة Vert de vessie».

⊖ يجب التقيد بالمقادير الموصوفة. القشرة لا تستعمل إلا بعد مضي سنتين على تجفيفها.

موطنه: الغابات، الغابات المقطوعة، السياجات، معظم الأراضي، وبخاصة المعرضة للشمس. حتى ارتفاع ١٢٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢ ـ ٤ أمتار وقد يصل إلى ٥ ـ ٦ أمتار. شجيرة. فروعه غير منتظمة أبداً، وهي تنتهي بشوكة، وتغطيها قشرة بنية سوداء ناعمة متى كانت فتية ثم تغطيها الحراشف بعد ذلك. الأوراق متقابلة تقريباً، يتراوح عرضها بين ٢ ـ ٥ سنتم وطولها بين ٣ ـ ٦ سنتم، مسننة بدقة، فيها عروق مقوسة وبارزة، وهي ذات زنمات. الأزهار خضراء ضاربة نحو الصفرة (نيسان/ أبريل ـ حزيران/ يونيو)، صغيرة، وحيدة الجنس أو خنثى، تبرز عند إبط الفروع الفتية أو عند أولى أوراقها، لها ٤ كأسيات و ٤ تويجيات و ٤ أسدية. الثمار لها ٣ ـ ٤ نواة رقاقية. الرائحة مغثة (الثمرة) الطعم لذيذ ثم مرّ (الثمرة).

الأجزاء المستعملة: القشرة، الثمرة ناضجة (أيلول/ سبتمبر ـ تشرين الأول/ أكتوبر)، العصارة.

التركيب: مشتقات أنتراسينيك، إيتيروزيدات، فيتامين ج (c).

الخصائص: منق للدم، مدر للبول، مسهل، مفرّغ، محوّل.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الأمعاء.



النجمية

Morgeline
Stellaria media (L) Vill

حشيشة القزاز، حشيشة العلق، عين الجمل (مصر)، كبين، منقار العصفور، آذان الفأر

البلسانيات Caryophylacées

العودة إلى أصل التسمية تفيد في التعرف إلى بعض خصائص النبات: الاسم Stellaria مشتق من اللاتينية Stella وتعني الأزهار البيضاء النجمية الشكل. أما التسمية الفرنسية Morgeline فهي من mordre أي عض و geline أي الدجاجة، وفي ذلك إشارة إلى شغف الطيور الداجنة ببذور وأوراق النبات.

تتميز النجمية بسيقانها الرخوة التي تظل فريشة الأرض إذا لم يصادفها عائق ما، ولا تنتصب إلا إذا وجد بجانبها نباتات كثيفة، فتبحث عندها عن النور فتعلو. أزهارها لا ترى تقريباً لصغرها ولسرعة تساقط التويجيات البيضاء فلا يتبقى عندها من الزهرة إلا كأسها الأخضر فيختلط بالأوراق، إضافة إلى أن الأزهار تنغلق عند المساء أو عند سقوط المطر. النبات الواحد له ٥ مراحل إنبات في السنة.

لم يتعرف إليه الأقدمون أو هم على الأقل لم يذكروه في كتاباتهم. في القرن التاسع عشر أشار إليه الطبيب النباتي البافاري كنيب Kneipp على أنه نبات مهدىء لحساسية الجهاز التنفسي. كان الفلاحون قديماً يأكلونه نيئاً فيحضرون منه السلطة أو مطبوخاً كالإسفاناخ.



موطنه: الأراضي الرطبة، الحقول، البساتين، حوافي الطرقات، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٤٠ سنتم. نبات سنوي. السيقان رخوة، على شكل باقة، متسلقة أو متساقطة، لها عقد واضحة. الأوراق جرداء، كاملة، سويقية بشكل واضح، متقابلة. الأزهار بيضاء (شباط/ فبراير ـ تشرين الثاني/ نوفمبر) زندية، عند إبط الأوراق، في أعلى الساق، على شكل نجمة، لها ٥ تويجيات قصيرة، ٣ حاملات سمة، العليبة (الثمرة) لها ٦ أسنان.

الأجزاء المستعملة: النبات طازجاً أو مجففاً، العصارة الطازجة (كل السنة)، التجفيف في الظل وفي مكان جيد التهوئة.

التركيب: أملاح معدنية وبخاصة السيليكوم Silicum والبوتاسيوم.

الخصائص: موقف لإفراز الحليب (اللبن)، مدر للبول، منشط، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الإرضاع، فقر الدم، الرضة، النقاهة، المعدة، النزيف، البواسير، الجلد.



النجيل

Chiendent Commun
Agropyrum repens P. B.
العكرش

النجيليات Graminées

فقط المزارعون أو البستانيون يعتبرون النجيل نبات ضار ويعملون على قطع دابره. أما محبو النباتات فيتعاطون معه بحذر شديد خوفاً من إبادته، ويعملون على الاستفادة بأكبر قدر من حيوية هذا النبات البري الذي يشبه القمح إلى حد بعيد والذي يحمل اسم «قمح الحقول».

عرفه الأقدمون ولكنهم خلطوا بين نوعين منه لهم نفس الخصائص: النجيل الصغير الذي نحن بصدده ونجيل رِجل الدجاج Cynodon dactylon Pers ويتميز بجذموره الكبير وأوراقه الدقيقة القصيرة، وساقه القصير الذي يحمل سنيبلات دون حسك تنتهي بحزمة منبسطة من السنابل البنفسجية. النباتين لهما فوائد جمة. الكلاب القطط يبحثون غريزياً عنهما لقضم أوراقهما.

وإذا ما خلطا بعلف الأحصنة، بدت بصحة جيدة خلال عدة أيام. الجذامير تستعمل في إعداد عدة مستحضرات: عقيدة (Gelée)، خبز، سكر، خل، من وجهة نظر طبية يعتبر النجيل علاجاً مدراً للبول ومنق للدم. يمكن تحضير شراب ساخن من جذاميره بعد سحقها: نغليه بالماء ثم نرميها لأنها شديدة المرورة، ثم نعيد غليه من جديد بالماء ونشربها هذه المرة.



موطنه: نبات تحت أرضي، نجده حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٤٠ و ١٢٠ سنتم. نبات معمر، ساقه منتصب، قاس، أجرد، أوراقه خضراء قانية أو مائلة للزرقة، دقيقة، مسطحة، فيها عروق، سطحها خشن. سنابله طويلة خضراء مائلة للزرقة، تتألف من سنيبلات لازندية تنتظم في صفين متقابلين حول المحور. الأزهار خضراء (حزيران/ يونيو - أيلول/ سبتمبر) من ٤ إلى ٦ زهرات في السنيبلة، كل واحدة منها مغلفة بعَصَفتين فيهما من ٥ إلى ٧ عروق وعُصَيفتين، لها ٣ أسدية. البُرَّة (الثمرة) متطاولة، رأسها موبر غير متفتحة. الجذامير طويلة مدادة، بيضاء مصفرّة قاسية كالجلد، فيها عقد تنمو منها الجذيرات. الطعم يميل للحلاوة.

الأجزاء المستعملة: عصير النبات بأكمله، الجذمور (آذار مارس - نيسان/ أبريل أو أيلول/ سبتمبر - تشرين الأول/ أكتوبر)، يغسل، يجفف في الشمس، يحفظ لمدة قصيرة.

التركيب: أملاح معدنية، زيت عطري، تريتيسين (بوليسكاريد لزج).

الخصائص: ملطّف، منق للدم، مدر للبول، ملين.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التهاب النسيج الخلوي، الإمساك، التهاب المثانة، الأكزيما (النملة)، اليرقان، رمال وحصى الكلى، الأياس (سن اليأس)، الكلى.



الندية

Drosera
Drosera rotundifolia L.
دروسيره (يونانية)



الندويّات Drosérocées

على المناقع، وأماكن تخمير الزبل، تتجمع نباتات الندية الصغيرة في طبقات متلألئة على الطحالب والأشنة، وتمد على صفحة الأرض أوراقها الدائرية المنتظمة على شكل وردة، ومن وسطها ترتفع سيقان دقيقة مزهرة. الأوراق مغطاة بأهداب حمراء، حساسة، متحركة، في أطرافها غدد صغيرة مليئة بعصارة لماعة، كانت السبب بإطلاق اسم «ندى الشمس» على النبات الذي طالما استعمله الكيميائيون والسحرة.

إنه نبات آكل للّحوم، نبتة واحدة قادرة على التهام حوالي ٢٠٠٠ حشرة خلال صيف واحد. أهدابه وأوراقه اللزجة فخ حقيقي للحشرات. عند إحساسها بوجود حشرة، تنقبض الورقة فتحبسها في داخلها، ثم تهضمها بواسطة أنزيم شبيه بعصارة البيبسين Pepsine الهضمية عند الإنسان.

معظم الأطباء يعرفون تأثير عصارة الندية المهدئة لنوبات السعال الديكي. تحضير زهورات ساخنة من أوراقها الطازجة لها تأثير مشابه.

موطنه: نادر في المناطق المتوسطية، أماكن تخمير الزبل، المناقع، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٠ و ٢٠ سنتم. نبات معمر. ساقه زهري، أخضر أو أحمر، هزيل، أجرد، منتصب. الأوراق لها سويقات طويلة، تنتظم على شكل وردة عند قاعدة النبات، دائرية، مغطاة بأهداب حساسة في أطرافها غدد شقراء لزجة. الأزهار بيضاء (تموز/ يوليو ـ آب/ أغسطس)، صغيرة (٥ ـ ٨ ملم) تنتظم في سنابل بسيطة، على جهة واحدة من المحور، فيها ٥ كأسيات، ٥ تويجيات، ٥ أسدية، ٣ حاملات سمة. العلبية (الثمرة) متطاولة، تتفتح بـ ٣ ـ ٥ مصاريع، تحتوي على عدد كبير من البذور المجنحة. الأرومة دقيقة، تحمل طبقات سنوية من الجذور الدقيقة الطارئة. لا رائحة. الطعم قابض ومر.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية من النبات (حزيران/ يونيو ـ أيلول/ سبتمبر) طازجة أو مجففة، العصارة طازجة.

التركيب: عفص، نفتوكينون، صبغيات فلافونية.

الخصائص: مطهر، مضاد للتشنج، مهدىء للسعال، مقاوم للحمى.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: السعال الديكي، الثفن (مسمار الجلد)، البحة، الرئة، السعال، الثؤلل.



نرجس الحقول

Narcisse des prés
Narcissus pseudo - Narcissus L.
نرجس جبلي، محلازمانه (سوريا)، نرجس (فارسية)، قهد، عَبْهَر



النرجسيات Amaryllidacées

تعود التسمية إلى نارسيس Narcisse التي تذهب الأسطورة إلى أن رجلاً شديد الوسامة تدله بحب ذاته بعد أن رأى صورته منعكسة على صفحة الماء. وبعد أن يأس من الوصول إلى تلك الذات، ذبل ومات، ولكن ذكراه ظلت حية عن طريق الشعراء وعلماء النفس والمحللين النفسانيين.

هو واحدة من الأزهار الربيعية الأكثر انتشاراً والأكثر شعبية، يقبل الناس على جمعه من الحقول دون الانتباه لبويصلاته السامة التي من الضروري عدم لمسها بالأيدي العارية. عطره يسبب لمتنشقه نعاساً خفيفاً، وقد يكون لذلك علاقة بالتسمية فهي مشتقة من اليونانية narké وتعني النوم.

يعتبر ديوسقوريدوس أول الأقدمين الذين كتبوا عن خصائص بويصلاته المقيئة، كما نصح بوضعها على الحروق وعلى المفاصل المخلوعة وعلى الخراجات. غمره النسيان بعد ذلك إلى أن دخل في القرن التاسع عشر في الصناعة الصيدلية لخصائصه المقاومة للتشنج.

زهرته لا تحتوي على الرحيق، فلا تستعمل إلا للزينة.

⊖ يجب عدم جمع البويصلات بالايادي العارية، كما يجب الامتناع كلياً عن تناولها.

موطنه: الحقول، الغابات غير الكثيفة، حتى ارتفاع ٢٠٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٤٠ سنتم. نبات معمر. بصلي له ما بين ٢ ـ ٤ أوراق شريحية طويلة، منفرجة في الأعلى. الزهرة صفراء (نيسان/ أبريل ـ أيار/ مايو)، وحيدة، كبيرة، مائلة، لها جباب، غمدي، الكأس والتويج ملتحمين بأنبوب يتحول إلى قمع عند قاعدته حيث تتفرع منه ٦ أقسام تويجية، التاج محبحب الرأس، المبيض (حقة البذور) منخفض. العليبة (الثمرة) مثلثة الأضلاع. البويصلة بيضاوية ناعمة. الرائحة معدومة. الطعم مر وحريف (البويصلة).

الأجزاء المستعملة: الأوراق المجففة (آذار/ مارس)، التجفيف في مكان جاف وإلا فقدت خصائصها.

التركيب: زيت دهني، شمع، كاروتين، زيت عطري.

الخصائص: مضاد للإسهال، مضاد للتشنج، مهديء.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الربو، السعال الديكي، الإسهال، توتر الأعصاب، برداء الملاريا.



النعناع

Menthes

أ) مستدير الأوراق، نعناع كريشة (مصر) a) Mentha Rotundifolia L.a
ب) النعناع الأخضر b) Mentha viridis L.
ب مكرر) النعناع المجعد. b) Mentha crispata Schrad.
ج) ظفراء، ظفيرة، نعناع بري c) Mentha longifolia (L). Huds
د) نعناع بوليو، فوتنج d) Mentha pulegium L.
هـ) نعناع الحقول e) Mentha arvensis L.
و) نعناع الماء، حبق الماء، فوتنج نهري f) Mentha aquatica L.

الشفويات Labiées

الاسم العلمي مشتق من اليونانية Mintha وهي حورية، تقول الأسطورة إن الإلهة Perséphone، امتلأ قلبها بالغيرة منها، فحولتها إلى نبات. ويبدو أن الأقدمين قد استعملوا نعناع بوليو (د) في طقوسهم الدينية أكثر مما استعملوه كعلاج، فكانوا يضعونه تيجاناً على رؤوسهم. أما الصينيون فقد عرفوا فوائده المهدئة والمضادة للتشنج. ورأى فيه ايبوقراط مثيراً للشهوة أما بلين فقد عرف تأثيره المخفف للألم. يستعمل اليوم مع الزيزفون واللويزة لإعداد زهورات ساخنة تؤخذ بعد الطعام.

ويعتبر النعناع من أكثر الأنواع تعقيداً في المملكة



موطنه: في المناطق المنخفضة والتي لا تعلو عن ١٨٠٠ متر.

صفاته: نباتٌ معمر. نجده في الأراضي الرطبة. الأوراق مسطحة، عريضة، مسننة إلى حد ما. أزهاره كثيرة وردية (الصيف)، تنتظم في دوارات، صغيرة، الكؤوس لها ٥ أسنان، التويج منتظم له ٤ فصوص متساوية أو شبه متساوية، ٤ أسدية مستقيمة، متساوية، متباعدة، غالباً ما تكون مثلمة، ٤ أخبية بيضوية، ناعمة. الأرومة وتدية. الرائحة مميزة. الطعم منعش. أنواعه تتزاوج بسهولة فيما بينها.

أنواع النعناع السنبلية: تنمو حتى ارتفاع ١٨٠٠ متر. قد يتعدى ارتفاعها المتر. السيقان منتصبة. الأوراق لازندية. الأزهار في سنبلة من الدوارات الطرفية لا ورق عليها، التويج بدون حلقة من الشعر في داخله.

أ ـ النعناع المستدير الأوراق: نجده في الحفر وعلى الطرقات. الأوراق بيضوية مستديرة، سميكة، مجعدة، خشنة، مسننة قليلاً، مخملية من الأسفل، عليها شعر قصير مجعد ورخو. كثير التفرع. الأزهار فاتحة اللون، على سنبلة طويلة دقيقة ذات رأس حاد ولها قنابات طويلة، أسنان الكأس مثلثة. الرئاد مورقة. الرائحة قوية ولذيذة قليلاً.

ب ـ النعناع الأخضر: بري ونادر في الجبال، يزرع في السهول. شبه أجرد، الأوراق خضراء على الوجهين. الأزهار في سنابل رخوة، الكأس أجرد وله أسنان دقيقة. الرائحة عذبة ونفاذة.

ب مكرر ـ النعناع المجعد: من سلالة النعناع الأخضر وهو نوع مزروع. الأوراق قصيرة وأطرافها مشققة بكثرة على شكل أسنان ملوية، رمادية من الجهة العليا.

ج ـ نعناع الظفراء: نجده في السياجات والحقول. الأوراق بيضاوية اللون، حريرية الملمس، طويلة، وحادة عند رأسها. الأزهار في سنبلة كثيفة لها قنيبات دقيقة، أرْيَشة، الكأس أوبر له أسنان طويلة دقيقة.





النباتية وذلك لتعدد أصنافه الناشئة عن تزاوجها فيما بينها. ويمكننا أن نميز بينها على الشكل التالي:

أنواع النعناع السنبلية، أزهارها تنتظم في سنابل طرفية لا أوراق عليها. وأنواع النعناع القصيرة، أزهارها تنتظم في دوارات متراصفة عند إبط الأوراق السويقية.

كل أنواع النعناع لها عملياً الفوائد العلاجية نفسها، والتي تعود بالدرجة الأولى لغناها بالكحول المستخرج من روح النعناع وهو المانتول menthol، الذي يبدو أنه أول ما استخرج في البلاد الواطئة (شمال أوروبا) في نهاية القرن الثامن عشر. وهو منشط قوي للمعدة، مطهر ومخفف للألم، إلا أن له آثاراً ضارة للجهاز العصبي، فإذا أخذت منه كميات كبيرة قد يتسبب بالموت نتيجة تأثيره على النخاع الشوكي.

أنواع النعناع القصيرة: نجدها حتى ارتفاع ١٠٠٠ متر. سيقانها فريشة أو صاعدة، مورقة، لا يصل ارتفاعها إلى المتر. الأزهار في دوارات عند إبط الأوراق السويقية.

د ـ نعناع بوليو: قرب السواقي والأنهار، وأماكن تجمع مياه الأمطار. الساق قصير، الفروع مزهرة تنطلق من قرب القاعدة وحتى القمة. الأزهار صغيرة، موبرة، بنية، مسننة قليلاً، لازندية تقريباً. الكأس له شفتان تقريباً، كثير الوبر من الداخل، التويج مقعر بشكل فجائي، محدّب من جهة واحدة، بدون حلقة شعيرات. الرائحة ذكية.

هـ ـ نعناع الحقول: متعدد الأشكال، الفروع لا زهور لها عند القمة، الأوراق موبرة، عريضة، الأزهار في دوارات كثيفة أقصر من الأوراق، الكأس أوبر على شكل جرس له أسنان متساوية عريضة وقصيرة، وله حلقة من الشعر في التويج.

و ـ نعناع الماء: في الأراضي الموحلة. متعدد الأشكال. السيقان موبرة، منتصبة وكذلك أوراقه البيضوية الطويلة السويقات. الأزهار في دوارات قليلة العدد، طرفها في الرأس بيضوي، الكأس معرق، أوبر، له أسنان دقيقة، له حلقة من الشعر في التويج. الأخبية مكسوة بالثآليل. الرائحة قوية.

الأجزاء المستعملة: الأوراق والأطراف المزهرة (تموز/ يوليو ـ تشرين الأول/ أكتوبر)، التجفيف في باقات.

التركيب: منتول، عفص. كارفون Carvone.

الخصائص: مخفف للألم، مخدر، مطهر. مضاد للتشنج، دافع للريح، مهضم، منبه، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الإرضاع، الشهية، الربو، الحمام، الفم، الاختلاج، الهضم، رائحة النفس، الفواق، الحشرات، الشقيقة، الأعصاب، ألم الأعصاب (العصبي)، الجلد، الرجل، الرئة، التسمم بالتبغ، السعال.



نعناع الجبل

Calament
Calamintha officinalis Moench
نعناع بري، بلسم بري



الشفويات Labiées

من فصيلة النعناع نفسها وله الرائحة نفسها، لذا يخلط ما بينهما أحياناً، إلا أنه يمتاز عن النعناع بكبر أزهاره وبتباعدها عن بعضها البعض. وقد ساهمت التسمية في ذلك الخلط، فهي Calamintha تعود في أصلها إلى الكلمة اليونانية Kalê وتعني الجميل و minthê وتعني النعناع. اشتهر قديماً في معالجة طنين الأذن والتجشؤ والفواق وآلام الأحشاء والتشنجات ذات المصدر العصبي، كما استعمل أيضاً كمنشط ومهضم ومنبه. وقد وصفه أمليوس ماسر Aemilius Macer في العام ١٤٧٧ كعلاج لداء الجذام أو داء الفيل éléphantiasis الذي اعتبره «داء يتخطى كل الأمراض كما يتفوق الفيل على باقي الحيوانات». وقد لاحظ كادبياك Cadéac في العام ١٨٩٠ أن الحيوانات التي تقضم نعناع الجبل «تتميز بالانتباه والذكاء وتبدو سعيدة بقوتها تتنقل بفرح، وتتبختر بكبرياء، يبدو عليها الفخر والانتصار». التحليل الكيميائي للنبات لا يظهر أية مادة قادرة على تحقيق مثل تلك الصفات. يستعمل نعناع الجبل في صناعة المياه القربينية d'arquebuse المدرّة للبول.

موطنه: الغابات الرطبة، الأراضي الصخرية في الجبال، الأراضي البائرة وبخاصة الكلسية منها، حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٣٠ سنتم. نبات معمر. متفرع، ساقه رخو. أوراقه سويقية، مسننة بشكل خفيف. الأزهار أرجوانية (تموز/ يوليو) طولها ما بين ١٠ و ١٢ ملم، لها زنيدات طويلة على زند مشترك، الكأس مستقيم له أسنان غير متساوية، مهدب، التويج أكثر طولاً، شفته السفلى فيها ثلاثة فصوص. الرائحة شبيهة برائحة النعناع والترنجان mélisse.

الأجزاء المستعملة: الساق المورق والمزهر (تموز/ يوليو)، التجفيف في الظل.

التركيب: عطر، أنزيمات.

الخصائص: مضاد للتشنج، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة.

راجع: طنين الأذن، بلع الهواء، الهضم، المعدة، التعب، الفواق، التشنج.



نفل الرمال الأصفر

Vulnéraire
Anthyllis vulneraria L.
حشيشة الجروح ـ حشيشة الدب

الفراشيات : Papilionacées

توجد في الطبيعة، غالباً، على شكل باقات كثيفة، ملتصقة بالأرض أولاً، ثم ترتفع سيقانها المزهرة بلون ذهبي، وهي أشبه ما تكون بسجادات كاملة، بهية المنظر، تتراكض فوقها الحشرات.

وكلمة / Anthyllis / مشتقة، في اليونانية، من كلمتين : / Anthos / ، وتعني زهرة، و/ Ioulos / ، وتعني الزغب؛ ذلك أن كأس الزهرة وَبِر.

إن أزهارها عسلية، لكن النحل لا يستطيع إدراكها، لأن المواشي تقضم النبتة قبل إزهارها. أوراقها كثيفة لكنها تنمو ببطء، ولا سيما في الأراضي القاحلة.

يمكن لهذه النبتة أن تتكيّف مع أجواء مناخية مختلفة عن أجوائها كلياً، إذ تم بنجاح نقل بعضها من السهل إلى الجبل على ارتفاع ٢٤٠٠ م، ومع ذلك أعطت النباتات الجديدة أزهاراً شبيهة بالنبتة الأم.

لم يعرها الأطباء الأقدمون أية أهمية، ويعود الفضل في اكتشاف فعاليتها اللائمة للجروح إلى تجربة الفلاحين.

تدخل أزهارها في تركيب ما يسمى بشاي سويسرا، المستعمل في الطب الشعبي.



موطنه: المروج الجافة، المنحدرات، الأراضي الكلسية، حتى ارتفاع ٣٠٠٠ م.

صفاته: الارتفاع ما بين ٥ ـ ٤٠سم. بعضها يعيش سنتين، وبعضها معمّر. السيقان ممدّدة أو منتصبة. الأوراق تخرج من الأرومة على شكل وردة، السفلى منها ذات وريقة واحدة، أما الباقية فتتألف من ٣ ـ ٦ أزواج من الوريقات، تكون الطرفية منها أكبر حجماً، الأزهار صفراء (أيار/ مايو ـ أيلول/ سبتمبر)، تتجمع في طرف ساق منتصب، ذي أزهار كروية محاطة بقنابات خضراء، وكأسها كثير الوبر له شفتان: على شكل مثانة/ Vessie / ، وتويجها فراشي، له راية/ Etendard/ قصيرة. القرن (الثمرة) مطبق على بذرة أو اثنتين. الطعم مرّ.

الأجزاء المستعملة: النبتة كلها، حيث تجفف في الظل، على شكل طبقات رقيقة، يتم تحريكها بعناية شديدة لئلا تسقط الأزهار.

التركيب: عفص، صابونوزيد، فلاڤونوييد.

الخصائص: قابض. منقّ للدم، شاف للجروح.

الاستعمال: خارجي.

راجع: الرضة ـ الجرح.



نفل الماء

Ményanthe
Menyanthes trifoliata L.
فِصَّة الماء (الجزائر)

النَّفَليات Ményanthacées

إذا ما رأينا نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن ننساه أو نخلط بينه وبين أي نبات آخر ساقه تحت أرضي، وأحياناً يكون مغموراً بمترين أو ثلاثة من المياه، وله فروع مزهرة رائعة الجمال، لا أوراق عليها وإنما قنابة تحت كل زهرة. وللورقة غمد عريض ونصل ثلاثي الوريقات. غالباً ما يبحث عنه ليزرع في البرك والمستنقعات لتزيين الحدائق. إنه نبات مائي، فالأراضي الرطبة لا تكفيه بل لا بد أن تكون قاعدته مغمورة بالماء الراكد، لذا نراه يكثر في المناقع والبحيرات والبرك.

اسمه العلمي مشتق من اليونانية mên وتعني شهر، و anthos وتعني زهرة، فهو «زهرة الشهر» وهذا يعني للبعض المدة التي يدوم بها الازهرار، ويعني للبعض الآخر تأثير النبات على عادة النساء الشهرية.

فوائده انتشرت بشكل تدريجي، فعرف تأثيره العلاجي على ضعف الجهاز الهضمي وعلى الحميات، وتأكد ذلك بالممارسة، ويقال إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.



موطنه: المستنقعات، البحيرات، تجمعات المياه والحفر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٤٠ سنتم. نبات مائي معمر. الساق كبير، مداد، غارق حيثما ينبت، يحمل أوراقاً حرشفية، وبقايا ليفية من أعضاء سبق وسقطت، يمتد في مقاطع. الأوراق كبيرة، ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة، وأغماد، الأزهار بيضاء وردية (نيسان/ أبريل - حزيران/ يونيو)، زنبدية، تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ، ينبت من الساق الفريش، الكأس أخضر فيه ٥ فصوص، التويج معبل (يتساقط) ينقسم إلى ٥ تويجيات مغطاة بأهداب طويلة مجعدة، المآبير بنفسجية. العليبة (الثمرة) لها مصراعين. الطعم حريف.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (نيسان/ أبريل - أيار/ مايو)، التجفيف سريع وفي الظل.

التركيب: غلوكوزيدات، مينيانتين Ményanthine، إيتيروزيدات فلافونيكية، كولين، فيتامين ج (c)، يود، أنزيمات.

الخصائص: مضاد للأسقربوط، فاتح للشهية، مطمث، طارد للحمى، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، الربو، الهضم، الحمى، دوار وسائل النقل، الحيض.

النمام

Serpolet
Thymus Serpyllum L.
صعتر بري ـ سِيْسِنْبر ـ نمّام الملك



الشَفويات : Labiées

نبتة شفوية صغيرة، ذات رائحة، كإكليل الجبل، والترنجان، والزوفا اليابس. صنّفها علماء النبات مع الصعتر، في النوع المسمى / Thymus /، حيث كانت هذه التسمية قديماً، تشمل عدداً من النباتات العطرية بينها الصعتر البري / Sariette /. أما اليوم فقد أصبحت محصورة في بعض الفصائل التي يعتبر الصعتر الشائع والنمّام أهمها وأسهلها تمايزاً.

لكن الأخصائيين، يجدون صعوبات كبيرة في التمييز، إذ أن نبتة النمّام المعمّرة، متعددة الأشكال، بتعدد المناطق وعوامل المناخ. وهكذا يتغير ارتفاعها، كما تتغير أعضاؤها، ولون أزهارها، ورائحة عطرها التي تحاكي رائحة الترنجان مرة، ورائحة المرو مرة، ورائحة الليمون الحامض مرة أخرى، استعمل النمام في الطب دائماً دون حدوث أي ضرر. لكن أجود أنواعه، هو ذاك الذي يشبه الصعتر الشائع في رائحته، والذي يسهل تمييزه: فسيقانه طويلة، ولها جذور، وأوراقه جرداء، في الأسفل، كما في الأعلى. وقد ذكر رابليه / Rabelais /[1]، في كتابه: Tiers Livre اسم نبتة النمّام إلى جانب عشبة القوى الزاحفة / Quinte feuille /، وقال: «النمّام، عشبة تزحف بموازاة الأرض» وكان ڤرجيل / Virgile /[2] قد ذكرها قديماً في «قصائده الريفية». Eglogues تحت اسم Serphyllum وهي كلمة مشتقة من herpein ومعناها زحف.



(١) رابليه: كاتب وطبيب وراهب فرنسي (١٤٩٤ ـ ١٥٥٣). (٢) ڤرجيل: شاعر لاتيني (٧٠ ـ ١٩ ق. م).

موطنه: الغابات، التربة الجافة حتى ارتفاع ٢٥٠٠ م.

صفاته: يتراوح ارتفاعه بين ١٠ ـ ٥٠ سم. معمّر، متعدد الأشكال، تفرعاته كثيرة، فريّشة (متمددة فوق الأرض)، منتصبة عند نهايتها، ومغطاة بالزغب. الأوراق صغيرة، كاملة ومتطاولة، مسطحة أو ذات جوانب مطوية قليلاً، ومهدّبة عند قاعدتها.

الأزهار ذات لون ورديّ ليلكي (حزيران/ يونيو ـ تشرين أول/ أكتوبر)، صغيرة الحجم، على شكل سنبلة. الكأس أزغب إلى حد ما، وله شفتان، وثلاثة أسنان في الأعلى وسنّان اثنان في الأسفل؛ وتويجها له شفتان، العليا منتصبة، والسفلى ذات ٣ فصوص و٤ أسدية. الأخين (الثمرة) رباعي، بني اللون. الأرومة دقيقة، وخشبية. الرائحة والطعم لذيذان وعطريان.

الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة (تموز/ يوليو ـ آب/ أغسطس). (تجفف بشكل باقات).

التركيب: زيت عطري، يحتوي على الثيمول / Thymol /. والكَرڤاكرول / Carvacrol /، عفص، راتنج، صابونوزيد.

الخصائص: مطهِّر، مضاد للتشنج، دافع للريح، مدرّ للبول، طارد للبلغم، قاطع للنزف، منشط، طارد للديدان.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، وفي التجميل.

راجع: التهاب المفصل، الوهن، الربو، الاستحمام، التهاب القصاب، الشعر، الإمساك، النقاهة، الرعاف، المعدة، التعب، الحَبَط، داء المفاصل، الثدي، السعال.



النيلوفر

Nénuphars

أ) النيلوفر الأبيض
ب) النيلوفر الأصفر

a)Nymphaea alba (L)
b) Nuphar Luteum (L) S. et Sm

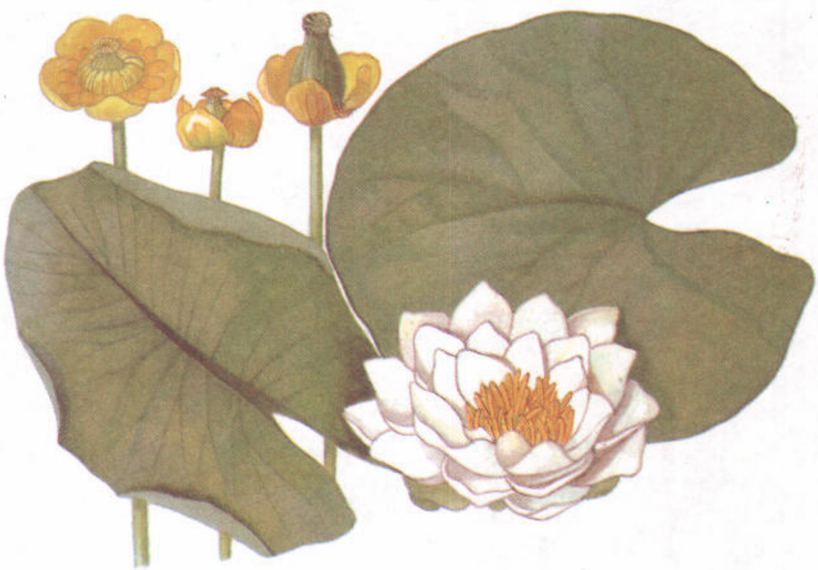
النيلوفريات Nymphéacées

على الرغم من وجود نوعين منه: الأبيض والأصفر، إلا أنهما يشتركان بصفات واحدة.

نبات ينمو على المياه الراكدة والمستنقعات، جذموره يتدلى في الماء، أما السويقات والزنود فهي طويلة فتنشر بذلك الأوراق والأزهار على مساحة واسعة من الماء. وهناك أوراق شفافة تحت الماء تختفي أثناء الصيف.

اسمه العلمي Nymphaea مشتق من Nymphes وهي الحوريات أو آلهة الماء. أما الاسم Nyphar فهو مشتق من اسم النبات العربي نيلوفر.

عرفه الأطباء الأقدمون وأطباء القرون الوسطى وقدروا خواصه المجفِّرة (المفقدة لشهوة الجماع) «فالنيلوفر، صديق الأمكنة الرطبة، يقضي على الشهوات ويقتل الحب». معظم الأطباء النباتيين اليوم يتبنون هذا الرأي الذي أكدته تجارب الطبيبين ديلفان وبالانسار Delphant et Balansard.



موطنه: البحيرات، المستنقعات، الأنهار والمياه الراكدة أو البطيئة الجريان. حتى ارتفاع يتراوح بين (أ) ٨٠٠ و (ب) ١١٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه بارتفاع طبقة الماء. نبات معمر. مائي. الساق تحت أرضي، السويقات طويلة جداً أسطوانية، الأوراق قلبية الشكل، مفروشة على سطح الماء، لحمية، شمعية، قطرها ما بين ١٠ و ٣٠ سنتم. الأزهار: أ) زهرة بيضاء (حزيران/ يونيو - آب/ أغسطس)، قطرها ما بين ١٠ و ١٢ سنتم، لها ٤ كأسيات قصيرة خضراء من الخارج. ب) زهرة صفراء (نيسان/ أبريل - أيلول/ سبتمبر)، شديدة الرائحة، قطرها ما بين ٣ و ٧ سنتم، لها ٥ كأسيات كبيرة، مستديرة، خضراء من الخارج. الثمرة لحمية لا تتفتح، تنضج: أ) في العمق ب) على السطح، فيها العديد من البذور. الجذامير غاطسة في الماء. الرائحة ب) قوية (الزهرة).

الأجزاء المستعملة: أ) الزهرة (حزيران/ يونيو - آب/ أغسطس) الجذور - ب) الجذمور.

التركيب: عفص، قلوانيات.

الخصائص: مضاد للتشنج، مهدىء. ب) مضاد حيوي (مضاد للجراثيم).

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الشعر، الغدة الوردية، الثر الأبيض، توتر الأعصاب، الجلد، النوم، السعال.



الهندباء البرية

Chicorée sauvage
Cichorium Intybus L.
هندباء مرة ـ عِلت (العراق) ـ جوفل (سوريا) ـ عيون القط



المركبات **Composées**

ورد ذكرها لأول مرة في مخطوطة مصرية قديمة على ورق البردي «ورقة إيبرس Ebers» يعود تاريخها إلى حوالى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، وهي ما زالت حتى اليوم محط ثقة الأطباء، فهي نبات لا يحمل أي ضرر، اسماه غاليان Galien «صديق الكبد»، يصنع منه شراب تقليدي يعطى للأطفال وهو شراب الهندباء المركب.

نبات معمر، زهوره زرقاء نقية تتجمع في رؤيسات جميلة تتفتح عند السادسة صباحاً لتعود فتنغلق بعد الظهر. يحتوي على حليب نباتي أبيض شديد المرورة. أوراقه تؤكل قبل الازهرار إذ تصبح بعده غير صالحة للأكل. بعد أن تحول إلى نبات زراعي، توصل الإنسان إلى إنتاج أنواع مختلفة منه مثل: الهندباء الخسية أو الهندباء المجعدة أو اللُعاعة (endive)، وهو في سعيه إلى تخفيف درجة المرورة، فإنه يقلل من خواصها النافعة.

موطنه: الأراضي غير المزروعة، جنبات الطرق، الأراضي الجافة، الكلسية والفخارية. حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ١٠٠ سم. نبات معمر. ساقه قاس، يتفرع بكثرة بزوايا منفرجة. أوراقه السفلى عميقة التخريم في أسنان حادة، العليا، صغيرة، متطاولة، معانقة للساق، مغطاة بالزغب، فصوصها عميقة. الأزهار زرقاء قانية (تموز/ يوليو ـ أيلول/ سبتمبر)، لسينية، تنتظم في رؤيسات كبيرة. الأخين (الثمرة) لا قنزعة له، تغطيه حراشف دقيقة. الجذر جنثي (وتدي)، فيه حليب نباتي أبيض. الطعم شديد المرورة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق (حزيران/ يونيو ـ أيلول/ سبتمبر قبل الازهرار)، الجذر (الخريف).

التركيب: أملاح معدنية، سكريات، دهنيات، هيوليات، فيتامينات ب، ج، K, P، حوامض أمينية، أينولاز، هيتيروزيد مر.

الخصائص: فاتح للشهية، مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، منق للدم، مدر للبول، مقاوم للحمى، مسهل، هاضوم، منشط.

الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، الشهية، الوهن، الإمساك، علاج الربيع، السكري، الكبد، اليرقان، الجلد، السحنة.



الهيفاريقون المثقوب

Millepertuis
Hypericum perforatum L.
أنس النفس، حشيشة القلب، داذى



الهيفاريقونيات Hypericacées

ينبت أحياناً بكثافة ويغطي مساحة واسعة من الأرض، فيبدو عندئذٍ وكأنه بقعة واسعة صفراء ذهبية مشوبة بالشقرة، لأن الأزهار لا تدوم إلا يوماً واحداً تذبل بعده ويصبح لون التويجيات الذابلة أشقر بلون الصدأ. لهذا النبات ميزة مهمة: نسيج نصل الأوراق مغطى بغدد صغيرة تفرز روحاً شفافاً تبدو لشفافيتها وكأنها آلاف الثقوب الصغيرة، ومن هنا تسميته Perforatum و Millepertuis.

تحتوي أزهاره على نوعين من الصبغيات الأولى صفراء والثانية حمراء، وتسمى الصبغية الحمراء hypéricine إيبيريسين وتتواجد في شعيرات صغيرة غددية تغطي التويجيات والكأسيات معاً. وهي قادرة على أن تجعل الحيوان الذي يأكل كمية كبيرة منها حساساً للأشعة الشمسية، لذا فإن الأجزاء غير الملوَّنة من جسمه تصاب عند تعرضه للشمس بالحكاك. لذا من المفيد له عندها أن نبقيه في الظل وأن نمنع عنه النبات.

يستعمل الهيفاريقون في الصيدلة في تحضير مرهم مهدىء.

موطنه: الحقول المهملة، الغابات المشمسة، المراعي الجافة، الجدران القديمة، حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ٣٠ و ٨٠ سنتم. نبات معمر. ساقه أحمر اللون، مستدير، مثلم، منتصب، كثير التفرع. الأوراق متقابلة، لازندية، لونها أخضر مزرق من الجهة السفلى، مغطاة بعدد كبير من النقاط الشفافة ومنقطة بالأسود. الأزهار صفراء قانية (حزيران/ يونيو - أيلول/ سبتمبر)، كبيرة، تنتظم في عثاكيل عريضة عذقية، لها ٥ كأسيات و ٥ تويجيات متناسقة محورياً، فيها نقط سوداء هي عبارة عن غدد تفرز عصارة حمراء، الأسدية في ٣ حزم. العلبية (الثمرة) فيها ٣ قرون، بيضوية، وفيها ٣ مقصورات، الأرومة فيها براعم مورقة.

الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأطراف المزهرة (حزيران/ يونيو - أيلول /سبتمبر)، التجفيف في باقات في الظل.

التركيب: زيت عطري، إيبيريسين، راتنج، عفص، فيتامين ج (c)،

الخصائص: مطهر، قابض، لائم للجروح، مدر للبول، مهدىء، طارد للديدان، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الربو، الحمام، التهاب القصبات، الحرق، ضربة الشمس، التهاب المثانة، الفكش (التواء المفصل)، سلس البول، البرودة الجنسية، العجز الجنسي، الثر الأبيض، الطفيليات المعوية، الجرح، الرئة، التقرح.

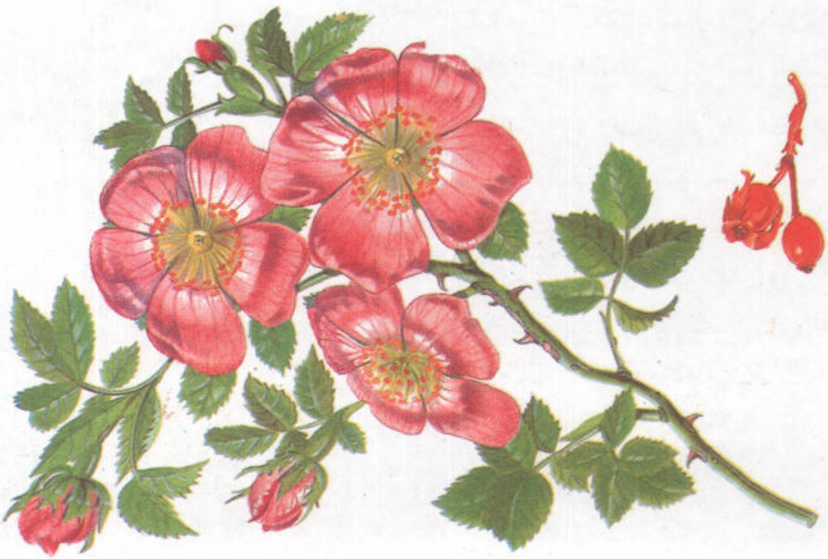


الورد البري

Eglantier
Rosa Canina
نسرين، جلنسرين، ورد السياج

الورديات Rosacées

واحد من الورود البرية المنتشرة في الأرياف. نبات معمر قد يبلغ ارتفاعه عدة أمتار، يتسلق السياجات وأطراف الحقول، يحبه المزارعون لأنه يعطر حقولهم ومراعيهم، ويبحث عنه مزارعو الورد لاستعماله في التطعيم. أوراقه وأزهاره وثماره لها فوائد طبية. عفص الحشرات يولد على غصونه وفروعه بثوراً مُشْعِرة تسمى عفصات bédégars لها هي أيضاً فوائد طبية. تجمع أجزاؤه في الربيع، تجفف في الظل. الأزهار والأزرار والأوراق تستعمل كمسهل خفيف، وإذا ما وضعت على الجرح سرعت في شفائه. أما العفصات، فهي قابضة ومنشطة لغناها بالعفص. وتستعمل الثمار الطازجة، الغنية بالفيتامين ج في علاج الوهن والأسقربوط، وإذا ما جففت ونزع وبرها الداخلي فيمكن استعمالها في إعداد المربيّات والزهورات.



موطنه: السياجات، المنسغات (أشجار فتية تنمو على جذور أشجار قطعت)، حوافي الطرق، أطراف الغابات، السهول والهضاب حتى ارتفاع ١٦٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين متر وخمسة أمتار. نبات معمر، ساقه أخضر، فروعه منها منتصب ومنها متهدل، مغطاة بالشوك. الأوراق ريشية فيها ٥ ـ ٧ وريقات مسننة، بيضاوية، جرداء، زنماتها طويلة. الأزهار وردية شاحبة (حزيران/ يونيو ـ تموز/ يوليو)، وحيدة أو في عذق، كبيرة (٢ ـ ٨ سم)، الكأسيات مثلثة لها زوائد منقسمة، لها ٥ تويجيات، وعدد كبير من الأسدية. الأخين (الثمرة) مشعر وله سنف (غلاف) قاس، مغلف بما يشبه الثمرة بيضاوي الشكل، أحمر بعد النضج، لحمي وناعم. الرائحة عذبة، الطعم حامض.

الأجزاء المستعملة: أزرار الورد، الأوراق، الثمار (آب/ أغسطس ـ تشرين الأول/ أكتوبر)، العفصات، التجفيف سريع بعد نزع الوبر الداخلي من الثمار. الحفظ في مكان جاف بإحكام.

التركيب: الفيتامينات، أ، ب، ج PP, K, E، عفص بكتين.

الخصائص: مضاد للأسقربوط، قابض، لائم للجروح، مدر للبول، مسهل، منشط.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: القلق (الحصر)، الوهن، الحرق، علاج الربيع، الإسهال، التعب، النزيف، رمال وحصى الكلى، الطفيليات، الجرح.



الونكة

Pervenche
Vinca minor L.
العناقية، زهرة العناق

الدفليات Apocynacées

غالباً ما تؤلف في الغابات بساطاً واسعاً دائم الخضرة ترتفع منه في شباط/ فبراير فروع قصيرة منتصبة تحمل في أطرافها زهراتها الوحيدة، ذات اللون الأزرق النادر. إنها زهرة السمرة والشعراء، وكان يصنع منها في القرون الوسطى «شراب المحبة». استعمالها في المداواة قديم هو أيضاً. في العام ١٥٣٩ وصفها أجريكولا Agricola كدواء للذباح (التهاب اللوزتين والحلق)، وفي العام ١٥٥٤ وصفها ماثيول Matthiole كدواء لرعاف الأنف. وساد طويلاً الاعتقاد بأنها مفيدة للأمراض الصدرية، وقد وصفتها مدام دو سيفيني Mme de Sévingé لابنتها «تنعش بها صدرها الملتهب».

في الواقع أن نبات الونكة منشط جيد مر، واستعماله مفيد عند الإصابة بفقر دم بسيط أو عند الابلال من مرض أو عند فقد الشهية. وقد بينت أبحاث حديثة أهمية قلواني يحتويه النبات هو الوينكامين La Vincamine، فهو يخفض ضغط الأوردة ويمدد الشرايين، لذا فقد سارع الطب الحديث الرسمي إلى إدخاله في لائحة مواده العلاجية. إضافة إلى ذلك فقد تبين أن بعض المواد المستخرجة من نوع مجلوب من الونكة مفيدة في علاج بعض أشكال السرطانات.



موطنه: الغابات، السياجات، التربة الصلصالية أو الكلسية، حتى ارتفاع ١٣٠٠ متر.

صفاته: ارتفاعه ما بين ١٥ و ٢٠ سنتم. نبات معمر. الساق مداد حتى ١ ـ ٣ أمتار، فريش، مجذار (يطلق جذوراً). الأوراق متقابلة، بيضوية إهليليجية، لماعة، دائمة. الأزهار زرقاء بنفسجية (شباط/ فبراير ـ أيار/ مايو، وقد يكون له إزهارين في الخريف)، وحيدة، زندية عند إبط الأوراق، لها ٥ كأسيات مستدقة الرأس، و ٥ تويجيات مبسوطة مقطوعة أفقياً، و ٥ أسدية، وحامل سمة واحد، وسمة واحدة مسطحة. الثمرة نادرة، وهي جرابية مزدوجة فيها العديد من البذور.

الأجزاء المستعملة: الأوراق منقاة (كل الفصول، وفي آذار/ مارس للتجفيف).

التركيب: سكريات، أملاح معدنية، حوامض عضوية، فيتامين ج (c)، بكتين، عفص، فلافونيدات، قلواني (ونكامين).

الخصائص: مضاد للسكري، موقف لإفراز اللبن (الحليب)، قابض، خافض للضغط، ممدد للأوعية الدموية، شاف للجروح.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الإرضاع، فقر الدم، الذباح (التهاب اللوزتين والحلق) الشهية، الرضة، النقاهة، السكري، ارتفاع ضغط الدم، عسر الهضم، البرداء (الملاريا)، الدوار.

٢ ـ النباتات المزروعة

الآذريون

Sauci officinal

Calendula officinalis L.

قوقحان (سوريا) ـ زبيدة (مصر) ـ كحلة.

المركّبات : **Composées**

قلّما عُرف الآذريون الجميل، الشائع الانتشار في البساتين، بمزاياه الطبّية التي جعلته في مقدمة النباتات التي تعالج بها الأمراض. ويبدو أن هذا النبات لم يعد موجوداً في حالته البرية

يتحدر من آذريون الحقول، الجنوب ـ أوروبي، المعروف في اللاتينية باسم Calendula arvensis L. وبعد أن كان استعماله الطبي قد بدأ منذ القرون الوسطى، إلا أنه استعاد مكانته هذه بعد طول انحسار، على أيدي الاطباء المعاصرين، ذلك أن احتواء زهرة الآذريون على صبغيات فلاڤونية Flavoniques، وعلى عنصر مرّ، بالإضافة إلى مادة الصابونين، والراتنج، وعلى زيت عطري، وحوامض، وكحول، وبعض آثار حامض الملح الصفصافي، كل ذلك جعل من الزهرة علاجاً ثميناً، فبالإضافة إلى أهميته الخاصة في الطب النسائي Gynécologie، فإن الآذريون يعتبر من أفضل المطهّرات اللائمة للجروح، الشافيه لها، ومن أهم العلاجات المضادة للالتهابات.

● **الخصائص**: ملطِّف، مضاد للالتهابات، مطهر، مضاد للتشنج، لائم للجروح، مفتت لليبوسة الجلدية، منق للدم، مطمّث، معرِّق، شافٍ للرضوض والجروح.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

● **راجع**: الحروق ـ الرضوض ـ الثفن (مسمار الجلد) ـ التشقق من البرد ـ الكبد ـ الدمل ـ الإياس (سن اليأس) ـ الجلد ـ العقص ـ الجرح ـ الحيض ـ التقرح ـ الثؤلل.

الآنيسون

Anis vert

Pimpinella Amisum L

الثُغام ـ البسباس الشامي ـ اليانسون ـ زنيان (فارسيّة) كمّون حلو ـ حبّة حلوة (المغرب)

الخيميّات : **Ombellifères**

عندما تفلت بعض نباتات الآنيسون من البستان الذي زرعت فيه، فإنها تستعيد حالتها البرية.

لا يزال مصدر هذه النبتة مجهولاً، وكل ما نعرفه أنها انتشرت قديماً في آسيا. أما اليوم فإنها تنتشر في كثير من المناطق، لا يستعمل من الآنيسون إلا ثماره، وهي غنية بالزيت والبروتينات. حيث تعطي بعد تقطيرها بواسطة البخار، روحاً له رائحة وطعم مميزان، وهو يصبح ساماً عند تناول كمية كبيرة منه، وبخاصة عند تعرّضه للنور والهواء، ويعتبر هذا الروح من أكثر المركبات ضرراً في شراب الأفسنتين، الذي كان يحضّر من الآنيسون، وفي بعض المشروبات المقبّلة التي ما زال يستعمل في تحضيرها. غير أن تناوله بمقادير طبية محددة يجعله منشطاً ممتازاً للهضم، وهو إلى ذلك مقاوم لتشنج العضلات، ويفيد في علاج بعض الاضطرابات العصبية الخفيفة، والمعِديَّة ـ المعويّة التي ترجع إلى أسباب عصبية، كما يفيد في علاج تشنج الجهاز التنفسي.

ويدخل الآنيسون، عادة، في تركيب بعض العقاقير والأدوية لتغيير طعمها الكريه.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، دافع للريح، طارد للبلغم، مدرّ للبن عند المرضعات، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

● **راجع**: بلع الهواء ـ الإرضاع ـ الرضّة ـ الأسنان ـ المعدة ـ الفواق (الحازوقة) ـ عسر الهضم ـ الحَبَط (انتفاخ البطن) ـ التهاب الوريد ـ التشنج ـ السعال ـ التقيؤ.

الإجاص

Poirier

Pirus communis L

كُمَّثرى ـ شاهلوك (فارسية)

الورديات : Rosacées

من الأرجح أن يكون مصدر الإجاص جنوبي شرق أوروبا، أو آسيا الغربية. هناك نوع بري ينبت في أوروبا هو Pirus Piraster Burgss، وقد ساد اعتقاد خاطىء مفاده أن الإجاص المعروف متحدر منه، إذ أن الأنواع البرية لا تعطي ـ في أفضل الحالات ـ سوى ثمار مزّة الطعم لا تصلح إلا للعصير.

زُرع الإجاص في اليونان القديمة، وورد ذكره في الأوذيسة. كما زُرع منه، في حدائق لاتينيّي القرن الأول، حوالى الأربعين صنفاً، لم تتوقف مهارة البستانيين عن زيادتها باستمرار: ففي القرن التاسع عشر، وفي منطقة النورماندي في فرنسا، تم قطاف ١٥٦ إجاصة مختلفة مما يصلح للأكل، و٣٣ إجاصة مختلفة مما يصلح لصناعة مشروب الإجاص. أما اليوم فقد تم إحصاء أكثر من ألف نوع من الإجاص، لا نستهلك منها سوى عدد طفيف جداً.

كان أطباء القرون الوسطى يتهمون الإجاص بأنه مؤذ للمعدة، بينما تبيّن اليوم، أنه فاكهة سهلة الهضم عندما تنضج ثماره تماماً، ومع ذلك لا بد من طهوه جيداً إذا كانت المعدة شديدة الحساسية تجاهه.

الإجاص غني بالسكريات، لا سيما اللڤيلوز Lévulose. ورغم فقره بالڤيتامينات، إلا أنه غني بالحوامض العضوية، والمعادن، والبكتين Pectine، ثم أن عفصه يجعل الثمرة قابضة إلى حد ما.

يتميز الإجاص بطعمه المنعش. وتحتوي قشرته وأوراق أغصانه الصغيرة على غلوكوسيد هو الأربوتوسيد.

● **الخصائص**: مضاد للإسهال، مطهّر، قابض، مدر للبول، شاف للجروح.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

● **راجع**: الذباح ـ التهاب المثانة ـ الاسهال ـ التبويل ـ النقرس ـ تكوّن الحصى والرمل في الكلى ـ داء المفاصل.

الأرز

Riz

Oryza sativa L

رُز

النجيليّات : Graminées

الأرز هو أحد الحبوب الأساسية لحضارات آسيا الجنوبية والشرق الأقصى. عرفته الزراعة الهندية والصينية منذ القدم، وهو ينتشر اليوم، بآلاف الأنواع، في كافة المناطق الواقعة بين مداري السرطان والجدي، وفي المناطق المعتدلة الحارة.

ورغم أن معرفة الأوروبيين بالأرز، كغذاء، تعود إلى زمن الاسكندر الكبير، إلا أنه لم يزرع عندهم قبل القرن الثامن، عندما أدخله العرب إلى جنوبي إسبانيا، ومنها إلى كافة المناطق الأوروبية.

لكي يصبح الأرز أبيض، مصقولاً كما يباع، يتعرض لعمليات كيميائية تفقده بروتنياته ورشيمه Germe، فلا يتبقى منه إلا مادة نشوية. الأمر الذي يجعل منه مصدراً غذائياً فقيراً، وبخاصة إذا ما اعتمد كمادة غذائية أساسية.

أما الأرز الكامل، غير المعالج كيميائياً، فهو على العكس من ذلك، طعام غنيّ بالطاقة.

ومهما يكن من أمر، فإن التركيب الغذائي للأرز الكامل، يضعه في مرتبة بعيدة وراء القمح، لجهة اعتباره أحد عوامل التوازن الغذائي. وإذا كان الأرز الكامل غنياً بكثير من الخصائص، فإن الأرز الأبيض، الأسهل هضماً، يلائم المصابين بعسر الهضم، وذوي القروح المعوّية.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للإسهال، خافض للضغط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: النمو ـ الإسهال ـ الحَبَط ـ البولة (ارتفاع نسبة البول في الدم).

الاسفاناخ

Epinard

Spinacia Oleracea L.

السبانخ (سورية) ـ سبينخة (لبنان) ـ رحى.

السرمقّيات : Chénopodiacées

نبتة بقلية، فارسية الأصل، نقلها العرب إلى إسبانيا في القرن الحادي عشر، ومنها انتقلت الى فرنسا، ثم عمّت أنحاء أوروبا في القرن الثالث عشر، لم يعرفها اليونانيون واللاتين القدماء.

الاسفاناخ غني بالأملاح المعدنية، كما يحتوي على حوامض آمينية هامة، وعلى الڤيتامينات: ج (c)، ب ١، ب ٢، پ پ (P P)، وعلى الجَزَرين Carotène، وبعض الغلوسيدات.

ونظراً لغنى هذه النبتة بالمعادن ولا سيما بالأوكزالات Oxalates، فقد صارت وصفة ضرورية لمرضى داء المفاصل والكبد والكلى والسكّري، فضلاً عن مختلف حالات الالتهاب التي تصيب الجهاز الهضمي، والمسالك البولية.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، خافض للضغط، مسهّل، غني بالمعادن، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب)، فقر الدم، الحروق، الإمساك، النقاهة، النمو، نقص المعدنيات، ارتفاع الضغط، الكُساح.

الاقحوان، الرمادي الاوراق

Pyrèthre

Chrysanthemum Cinerariaefollium (trevis)

زهرة الغريب (سورية) ـ أراولة (مصر) ـ زهرة الذهب ـ غِرديب.

المركّبات : Composées

تشبه هذه النبتة الجميلة، من فصيلة المركّبات المعمّرة، نبتة الأقحوان الأصفر بأزهارها، لكنها تتميز عن هذه الأخيرة بأوراقها المسننة، والمخملية التي تميل إلى اللون الرمادي، والتي تتجمع كلها تقريباً في قاعدة النبتة، كما تتميز عنها برائحتها العطرية النفّاذة.

لا توجد هذه النبتة برية إلا على الشواطىء اليوغوسلافية لبحر الادرياتيك(١). وتنتشر زراعتها في معظم انحاء العالم.

تحتوي رؤيسات الأقحوان الرمادي، وهي الأجزاء الوحيدة المستعملة من النبتة، على كثير من التراكيب، بينها مزيج من مادة البِيِرِتْرين Pyrhétrine، السامة جداً لحيوانات الدم البارد، كالحشرات، والديدان، وسامة قليلاً للإنسان ولحيوانات الدم الحار، سواء دخلت إلى المعدة أو عن طريق التنفس.

استعمل الأقحوان الرمادي، منذ زمن بعيد، كمبيد للحشرات في آسيا الغربية، حيث تنمو نباتات مشابهة. أما اليوم، فقد أصبح شائع الاستعمال في الزراعة الصحية.

● **الخصائص**: مبيد للحشرات.

● **الاستعمال**: خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحشرات ـ القمل.

الباذنجان

Aubergine

Salanum Melongena L

أنْب ـ مُغد ـ وَغْد ـ كَهْبِرك (فارسية).

الباذنجانيات : Solanacées

الباذنجان هو أحد البقول القديمة الآتية من الهند، وتربطه بالبندورة (الطماطم)، والبطاطا، صلة الانتماء إلى الفصيلة النباتية نفسها.

اصطحبه العرب إلى المغرب، لكنه لم يصل إلى أوروبا إلا في القرن الثامن عشر، وظلت أسواق فرنسا تجهله حتى عام ١٨٢٥ م.

يزرع اليوم في معظم المناطق الحارة ـ المعتدلة. وإذا كانت قيمته الغذائية ضئيلة، فإن فائدته الطبية ليست عديمة الأهمية. إذ إن ثمرته اللحمية تحتوي على مواد من فصيلة الصابونين، أما قشرتها الجميلة، فغنيّة

(١) الأدرياتيك: هو جزء من شاطىء المتوسط، يغمر سواحل يوغوسلافيا وألبانيا وإيطاليا. أهم روافده: نهر البُّو Pô.

بالصبغيات الملوّنة، والحوامض العضوية، والكحول.

أجزاء النبتة الخضراء، الغنية بالقلوانيات كمعظم نباتات فصيلة الباذنجانيات، هي سامة.

عندما تطبخ ثمرة الباذنجان بقشرتها، مع قليل من المواد الدهنية، يمكن أن تشكل علاجاً لكسل إفراز الكبد.

● **الخصائص**: منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، مليّن، خافض للكولسترول، مسهّل.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الكولسترول ـ الإمساك ـ الكبد ـ البدانة.

البرتقال والنارنج (ابو سفير الشام)

Oranger doux et Bigaradier
Citrus sinensis Osbeck et Citus Bigaradia Riss

السُذابيات: **Rutacées**

للبرتقال والليمون الحامض تاريخ مشترك. فهما شجرتان آسيويتا الأصل، من منطقة جنوبي شرق خط الاستواء والمناطق القريبة من هذا الخط.

زُرع البرتقال والليمون الحامض، منذ زمن قديم، وفي كافة أنحاء الشرق الأقصى ثم انتقلا إلى الغرب. إذ وصل الليمون المرّ إلى أوروبا في بداية العصور التاريخية، مستبقاً بآلاف السنين، البرتقال الذي أدخله العرب إلى أفريقيا الشمالية وإسبانيا في القرن الخامس عشر. ظل استهلاك البرتقال، حتى فترة قريبة العهد، محدوداً، إذ اقتصر على الميسورين من الناس، وهو يحتوي على الڤيتامينات: ج (c)، أ، ب ١، ب ٢، پ پ، ب ٥، ب ٦، هـ (E)، وعلى السكريات، والحوامض العضوية، والحوامض الامينية، والبكتين، والأملاح المعدنية، بالإضافة إلى الايتروزيد فلاڤونيك، التي لها مفعول الڤيتامين پ (P) في حمايتها للأوعية الشعرية، ووقايتها من النزيف، وهذه المادة الأخيرة تتكون قبل فترة النضج بقليل، وعندها تصل فائدة الثمرة إلى ذروتها.

لباب البرتقال مقوٍّ، ومضاد لداء الحفر، كما أنه يساعد على تكوين القلويات، يتقبله المصابون بأعصاب المعدة، ويفيد مرضى الكبد، كما أن باستطاعة مرضى السكري أن يتناولوا منه باعتدال.

وتتشابه استعمالاته التجميلية مع استعمالات لباب الخيار. أما القشرة، إذا ما قطّرت، فهي تعطي نوعان من الجواهر العطرية:

عطر البرتقال الحلو أو Néroli - Portugal من قشرة البرتقال، وعطر البرتقال المرّ من قشرة النارنج، التي شاع استعمالها قديماً، والتي تستعمل اليوم لطعمها أكثر مما تستعمل لفوائدها الطبيّة. وهي تحتوي على العناصر نفسها التي تحتوي عليها قشرة البرتقال الحلو، ولكن بكمية أكبر. وتعطي أوراق النارنج وأغصانه الصغيرة جوهراً غني العطر هو روح النارنج - Petit - grain Bigarade، وتعطي نقيعاً لذيذاً، مهدئاً للذين يعانون من توتر في الأعصاب، أما أزهار النارنج المهدئة والمضادة للتشنج كأوراقه، فتعطي هي أيضاً جوهراً يدخل في تركيب ماء الكولونيا ويسمى: - Essence de Néroli Bigarade. وإذا ما قطّرت أزهار النارنج مع الماء، فإنها تعطي ماء الزهر البرتقالي العطري، الذي يستعمل كمعطّر في صناعة الأدوية والحلويات.

● **الخصائص**: موقف للنزيف، مضاد لداء الحفر، مضاد للتشنج، مقبّل، مفرغ للصفراء، مجمّل، مهضّم، مقاوم، منوّم، مهدّىء، مقوٍّ، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء ـ التسمم الكحولي ـ الشهية ـ النمو ـ نقص المعدنيات ـ الصَرَع ـ المعدة ـ الحمى ـ النزيف ـ الفواق ـ توتر الأعصاب ـ ألم الأعصاب (العصبي) ـ الأنف ـ اختلاجات القلب ـ الطفيليات ـ الجلد ـ النوم ـ الشيخوخة ـ التقيؤ.

شجرة البرغموث

Bergamotier
Citrus bergamia Riss, et Poit.
السُذابيّات: **Rutacées**

تشبه شجرة الليمون الحلو، إذ أنّ أصلهما واحد، لكنها تختلف عنها بأغصانها الشوكية، أحياناً، وثمارها

ذات اللون الأصفر الشاحب، والتي يبلغ طول الواحدة منها بين ٧ ـ ١٠ سم، وتتخذ شكل الإجاصة عادة.

ثماره ذات رائحة نفّاذة، لكنها شديدة الحموضة، وتُجمع لاستخراج الزيت العطري من قشرتها[1]، وليس لاستهلاكها.

يستعمل هذا الزيت في التداوي، وفي صناعة ماء الكولونيا، كما تستفيد منه معامل السكاكر لصنع المعلّل. كما يستخدم في تعطير بعض أنواع الشاي مثل «الإيرل غراي»، ويسود اعتقاد بأن الإكثار منه مضر.

كما يستعمل زيت البرغموت في صناعة بعض مواد التجميل، وبخاصة في صناعة مراهم وزيوت تساعد على إكساب الجلد اللون البرونزي، ولكن يجب استعمال هذه المراهم بحذر شديد، لأنها بعد تعرضها للشمس، قد تُحدِث بقعاً جلدية، كريهة المظهر، ودائمة، بسبب وجود مادة البرغابتين Bergaptène، في زيت النبتة الأساسي.

● **الخصائص**: مطهّر، مضاد للتشنج، يغيّر اللون بتأثير النور.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الاسمرار، المغص، التشقق من البرد.

البسلة

Pois

Pisum Sativum L

حمّص ـ بازلاء ـ بازلّى ـ جُلبان ـ فوم

الفراشيات: Papilionacées

البسلة بقلة عرفت منذ أقدم العصور. ففي عصر النحاس كانت تزرع إلى جانب القمح والشعير والذرة البيضاء. وقد عرفها المصريون القدماء.

ينتمي أصلها إلى المناطق المتوسطة حيث ما زالت تنبت شبيهات لها بشكل بري. ولا يعرف الزمان الذي دُجِّنت فيه. أما الحمّص Cicer arietinum L فهو أحد أنواعها المختلفة، ويعود أصله إلى جنوبي شرق أوروبا، وآسيا الغربية.

زرعت البسلة للاستعمال الغذائي، حيث شكلت مصدراً غذائياً مهماً لتلك الحقب التي ندرت فيها الأطعمة النباتية المعدّة للاستهلاك شتاءً، عدا الحبوب بأنواعها. وظلت لمدة طويلة لا تستهلك إلا جافة. ولم يبدأ تناولها خضراء إلا في القرون الوسطى.

البسلة غنية بالغلوسيد والهيوليات إلى جانب ١,٥٪ من الدهنيات، و٣٪ من الأملاح المعدنية، حيث يشكل حامض الفوسفور ثلث هذه النسبة، إضافة إلى كمية كبيرة من الحديد، مما يجعل من البسلة غذاء يكاد يعادل العدس.

وإذا جففت البسلة فمن الأفضل أن تقشّر، فيسهل هضمها.

تحتوي البازلاء الخضراء على الغلوسيد والهيوليات والفوسفور والڤيتامينات: أ، ب١، ب٢، پ پ، د. وينصح بتناولها ممن يعانون فقر الدم، والناقهين، والعمال اليدويين، والعاملين بالفكر.

● **الخصائص**: مصرِّف، مقوٍّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الزؤان، الهضم.

البصل

Oignon

Allium cepa L.

دَوْفَص ـ أَزْلِيم

الزنبقيات: Liliacées

يعتبر البصل من أقدم أنواع الثوميات زراعة، ويتميز عن الثوم بأوراقه الأنبوبية والمجوّفة. موطنه الأصلي هو آسيا الغربية حيث كان نباتاً برياً.

زرعه الكلدانيون منذ أربعة آلاف سنة، وغالباً ما نراه مرسوماً على جدران القبور المصرية. وكان اليونان والرومان يتناولونه بكثرة، وبوّأه ذوّاقةُ القرون الوسطى مرتبة عالية. أما اليوم فإنه بمثابة عصب الحياة للمطبخ الجدير بهذا الاسم.

تزرع أنواع عديدة من البصل، تتراوح بين النوع

(١) ترتفع نسبة الزيت العطري في القشرة، إذ تبلغ ٥٪ تقريباً.

الإسباني الضخم اللذيذ، وتلك الأنواع المعدّة لكبسها بالخل، والتي يفضل أن تكون صغيرة الحجم لذلك فهي تبذر متأخرة ولا تروى إلا قليلاً.

في الاستعمال الطبي يفضل النوع الأحمر نيئاً، لغناه بالمواد العطرية هناك نوع مزروع من البصل يسمى القَفْلوط Echalote، يتحدر في أصله من شمالي شرق إفريقيا.

البصل في الكتابات الطبية القديمة مدرّ للبول، وهي خاصة معترف بها اليوم.

يحتوي البصل الطازج على كثير من الماء، والغلوسيدات، والدهنيات، والهيوليات، والأملاح المعدنية، وعدد كبير من الضروريات والكبريت والڤيتامينات: أ، ب ١، ب ٢، پ پ (P P) وب ٥، ج (C)، هـ (E)، وعلى الفلاڤونوييد. ويعود السبب في طعمه الحار إلى وجود زيت طيّار شبيه بزيت الثوم.

البصل بقل علاجي عظيم الفائدة، لكنه مؤذ للمصابين بعسر الهضم وللذين ينزفون بسهولة، أو للذين يعانون من مرض جلدي. كما أن على أصحاب الأجسام الشديدة الحساسية، وذوي الأمزجة الدموية، والذين يعانون من مشاكل في إفرازات الصفراء، أن لا يكثروا من استهلاكه.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لداء الحفر، مطهّر، مضاد للسعال، مقوّ للقلب، لائم للجروح، مفتت لليبوسة الجلدية، مدرّ للبول، مليّن، طارد للبلغم، خافض للسكر، مسهّل، مصرّف، محّول، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج ـ طنين الأذن ـ البول الزلالي ـ التسمم الكحولي ـ الوهن ـ التهاب القصبات ـ الحروق ـ السرطان ـ الإمساك ـ الثفن (مسمار الجلد) ـ السكري ـ التشقق ـ النمش ـ الحَبَط (انتفاخ البطن) ـ العضّة ـ الوَذمة ـ الأذن ـ الداحس ـ الطفيليات ـ عقص الحشرات ـ الجروح ـ الرئة ـ ألم المفاصل ـ السعال ـ التقرح ـ البول ـ الثؤلل.

البطاطا

Pomme de terre

Solanum tuberosum L.

بطاطس (مصر) ـ غربيل (العراق)

الباذنجانيات: Solanacées

هل من الواجب أن نذكِّر أن هذه النبتة التي أصبحت تحتل مكانة أساسية في الغذاء الغربي، قد أدخلت إلى إسبانيا عام ١٥٨٠ م تقريباً، بعد أن تم اكتشافها في البيرو من قبل جنود پيزار[1]؟.

توسعت زراعتها بسرعة، في إسبانيا، وألمانيا، وإيطاليا، فاستخدمت لعلف الحيوانات أولاً. وفي عام ١٧٦٣ م أُعجب بارمونتييه Parmentier بطعمها، بعد أن ذاقها في سجون ألمانيا حيث كان أسير حرب هناك، فصمم على نقلها إلى فرنسا، واهتم بتطوير زراعتها برعاية لويس السادس عشر. ويعرف اليوم، أكثر من ألفي صنف من البطاطا في العالم.

البطاطا طعام مغذ جداً، قابل للهضم كلياً، مولّد للطاقة، مصلح للاضطرابات الهضمية، ملطّف ويلائم كل الناس، حتى المصابين بعسر الهضم وذوي القروح.

طَبْخُ البطاطا بقشرتها، في الفرن أو في البخار أمر مفضل لأنها تساعد على إعادة التوازن المعدني إلى الجسم، كونها تحتوي كمية كبيرة من المعادن. وهي أقل غنى من الشعير أو القمح أو الشوفان التي تعتبر حبوباً كاملة، وأغذية أكثر توازناً من البطاطا.

علينا أن نكون حذرين من أجزاء النبتة الخضراء كلها، لا سيما حباتها قبل النضج أو رشيماتها عند أول تفريخها، لأنها تحتوي جميعاً على مادة سامة هي الصولانين Solanine، التي قد تتسبب بالموت.

● **الخصائص**: ملطّف، لائم للجروح، مدرّ للبول، مليّن.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

---

(١) فرنسيسكوپيزار: مغامر إسباني (١٤٧٥ ـ ١٥٤١ م) احتل إمبراطورية الأنكا، التي كانت قائمة في البيرو. قتله أحد منافسيه: آللِّغْرو Allégro.

راجـع : الحـروق، المغص، الإمســاك، ضـربـة الشمس، السكري، المعدة، الجلد، العقم، العيون.

البقدونس

Persile

Petroselinum sativum Hoffm

مقدونس

الخيميات : Ombellifères

من المرجح أن يكون مصدر هذا التابل الممتاز شرق المتوسط، ومنه انتشر في العالم. عُرف منذ القـديم، إذ زرعه الرومان، ولكن من المستغرب ألاّ تكون زراعته في أوروبـا، وحتى أواخر القـرون الوسـطى، إلاّ لأغـراض طبية.

رائحـة المقدونس وطعمـه، المميزان، يعودان إلى وجود روحٍ، ذي تركيب معقّد، ومتموّج، يحتوي بشكل خاص على الآبيول Apiol، أو «روح البقدونس»، وعلى الآبيوزيد Apioside وعلى الميريستيسين Myristicine، الذي نجده في جوز المسكيّة Muscade.

تحتـوي أوراق البقدونس الـطازجة أيضاً على قلواني سريع التبخّر، إضافة إلى الحديد والكالسيوم والفوسفور، ومعدلات مرتفعة من الڤيتامينات أ و ج.

إن اجتماع هذه المواد في البقدونس، يجعل منه أكثر من مقبّـل للطعام. إنـه عامـل هام من عـوامـل التـوازن الغـذائي، وعلاج نبـاتي من الطراز الأول. وهكـذا فـإن خمسة غرامات من البقدونس تؤمن حاجة الجسم اليومية الضـرورية من الڤيتـامين أ. بينما تـزودنا كميـة منه تـزن ثلاثين غراماً، بكامل حاجة الجسم يومياً من الڤيتامين ج.

وأفضل وسيلة للإفادة منه هي شرب عصيره الطازج.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، موقف لإفراز اللبن، مضـاد لـداء الحفـر، مقبّـل، منقٍّ للدم، مــدرّ للبـول، مطمِّث، مصرِّف، مهدّىء، منبّه، منشطّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجـع : العُدّ ـ التسمم الكحـولي ـ الإرضـاع ـ فقـر الدم ـ الشهية ـ الرّضة ـ النموّ ـ الهضم ـ النمش ـ العجز الجنسي ـ الشـر الأبيض ـ الـوذمـة ـ التهـاب العيـن ـ العقص ـ الكسـاح ـ الحيض ـ المفـاصـل ـ السّحنـة ـ البولة.

البقلة

Pourpier

Portulaca Oleracea L.

فرفحين (لبنان) ـ بقلة حمقاء ـ رِجْلة ـ فَرْفح.

الرِّجليّات : Portulacacées

البقلة عشبة قديمة. وهي من الخضار التي تضاف إلى السَّلطة، ولها أوراق لحمية صغيرة.

والبقلة نبتـة بريـة في الأصل، تـأقلمت في البسـاتين القديمة، وبالقرب من الأماكن المأهولة، يزرعها البعض في مسـاكب، بينما يعتبـرها كثيـر من المزارعين «عشبـة ضارة».

تنتشر البقلة من اليونان إلى الصين، وتعرف في جـزء كبير من العالم.

إن وجود نسبة مهمة من المواد الصمغية اللزجة فيها، يوضح خصائصها المتعددة، فقديماً كان عصيرها، ونقيع بـذورها، يُعتمـدان كعـلاج لـطرد ديـدان الأمعـاء لـدى الأطفال.

زراعة هذه العشبة البقلية المهملة سهلة، وهي تستحق أن نُفرد لها مكاناً في الحـديقة. ذلـك أن أكْلها نيئـة مع السلطة، أو مطبوخـة مع الاسفـاناخ (السبـانخ)، يعـطي تأثيراً ملطفاً للأمعاء.

● **الخصـائص**: ملطِّف، مضـاد لـلالتهـابـات، منقٍّ للدم، مدرّ للبول، منعش، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع : التهاب القصبات ـ التهاب المثانة ـ الحمى ـ الطفيليات ـ العطش.

البلسميّة

Balsamite

Chrysonthemum Balsamita Baill

(= Tanacetum Balsamita L)

فاغيّة الجنان ـ إهلال قسطا ـ حشيشة الملكة.

المركّبات : Composées

هـذه النبتة المـركبّة المعمّـرة، تشبـه حشيشـة الـدود القائمة في الوسط الأصفر للزهرة الأنبوبيـة الشكل. أمـا

أوراقها فهي قاسية، وبيضاوية الشكل، غير مخرمة، ومسنّنة قليلاً.

النبتة كلها مغطاة بوبر ناعم، وتتضوع منها، عند الفرك، رائحة نفاذة تحاكي عبق النعناع الليموني.

يعود أصلها إلى آسيا الصغرى وشمالي إيران، وقد زُرعت منذ أقدم العصور، وهي تنبت أحياناً بشكل تلقائي.

اتسع انتشارها في القرون الوسطى، وشاع استعمالها باسم: «زيت المرهم»، كدواء شاف للجروح، نحصل عليه بعد نقع الأوراق والأطراف المزهرة بالزيت. أما اليوم فقد فقدت البلسمية كثيراً من شهرتها.

● **الخصائص**: مضادة للتشنج، دافعة للريح، مدرّة للبول، منشطة، طاردة للديدان، شافية للجروح.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: بلع الهواء ـ التهاب القصبات ـ الانهيار العصبي ـ المعدة ـ تكوّن الحصى والرمل في الكلى ـ الحَبَط ـ تشنج الأعصاب ـ الطفيليات المعوية ـ السعال.

البندورة

Tomate

Lycopersicum esculentum Mill.

بنادورى ـ طماطم (مصر) ـ قوطة.

الباذنجانيات: **Solanacées**

اكتشف الإسبان نبتة البندورة في أميركا، حيث كانت تنمو بشكل تلقائي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك. وبدأ ظهورها في البساتين الأوروبية قرابة العام ١٥٥٠ م.

لم تكن تزرع ـ حتى القرن الثامن عشر ـ إلا للزينة، إذ كانت تعتبر سامة.

تحتوي ثمرتها على ٩٣٪ من الماء، وأقل من ٤٪ من الغلوسيد، و١٪ من الهيوليات. لذا فهي غير مغذية نسبياً، غير أنها أحد الخضار المهمة جداً بحوامضها العضوية، ومركّباتها الجزَرية Caroténoïdes، وخاصة بفيتامينات: أ، وج، التي تبلغ أقصى مداها وقت النضج التام. أما عندما تكون الثمرة خضراء اللون أو متعددة الألوان، فإنها تحتوي على قلواني من الصولانين، مما يجعلها كأوراق النبتة وسيقانها الخضراء، سامة.

وبالرغم من كونها عسيرة الهضم قليلاً، بعد طبخها خاصة، وبعد تركيز حوامضها، فإنها تعتبر منعشة وفاتحة للشهية، إذا ما أخذت بمقادير معتدلة. ونظراً لفعاليتها القلوية فإنها تبدو مفيدة عندما تضاف إلى وجبة طعام المصابين بآلام المفاصل.

● **الخصائص**: فاتح للشهية، قابض، مدرّ للبول، مسهّل، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العُدّ (حب الشباب) ـ الشهية ـ الوهن ـ الإمساك ـ الوباء ـ النقرس ـ الجلد ـ العقص ـ الصداف ـ داء المفاصل ـ السحنة ـ البولة (ارتفاع نسبة البول في الدم).

الترمس

Lupin

Lupinus albus L (sensu lato)

بسَيلة ـ فول بريّ ـ باقلاء (مصريّة)

الفراشيات: **Papilionacées**

نباتات الترمس الجميلة، التي تصلح للزينة، لا يصحّ نموها إلا في التربة الكلسية. وهي تتميز بأوراقها الراحيّة، وسنابلها الكبيرة المزهرة، المنتصبة، التي تحتوي كلها على مواد سامة. ولا ينحصر سمها في النوع السنوي الموجود في منطقة المتوسط، بل يشمل النوع المعمِّر، الذي ينمو في مناطق شمالي أميركا، والذي غالباً ما يزرع في الجنائن، ومصدر هذا السم هو وجود مواد قلويّة Alcaloïdes مثل الاسبرتيين Sparteïne واللوبينين Lupinine، والسم الأكثر ضرراً وهو اللوبانين Lupanine. وهذه السموم الثلاثة يمكن أن تجتمع كلها في نوع واحد. وقد حصلت حوادث تسمم عديدة لحيوانات نفقت، نتيجة أكلها لنباتات الترمس.

شكلت حبة الترمس منذ زمن بعيد، مصدراً مهماً للعلف، وغذاءً للإنسان أيضاً، ذلك أن اليونان كانوا يستهلكونها منذ أربعة قرون ق. م. ويجدر بنا أن نعلم

أن مرارتها وسمها يزولان بالغليان. وأثناء الحرب الثانية حلّت حبات الترمس المحمّصة محل البن. إنها الحبّات الأغنى بالبروتينات مثل حبات الصويا، حيث تبلغ نسبة هذه المادة ٤٠٪ في بعض أنواع الترمس.

● **الخصائص**: مضاد للسكري، مليّن.

● **الاستعمال**: خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج ـ الأكزيما (النملة) ـ الطفيليات ـ الجلد.

شجرة التفاح

Pommier

Malus communis. Poir.

سِيْب (فارسية)

الورديات: Rosacées

الموطن الأصلي لشجرة التفاح ملتبس التحديد، ذلك أن هذه النبتة التي تشمل اليوم حوالى الألف نوع، انطلقت من آسيا الوسطى، ومن آسيا الغربية، حيث زرعت منذ زمن بعيد.

يعتبر التفاح من أحد أهم الفواكه، فبالإضافة إلى احتوائه على ٨٥٪ من الماء، فإنه يحتوي على ١٢٪ من السكر، وعلى الحوامض العضوية، والبكتين، والعفص، وعلى الفيتامينات: أ، ب ١، ب ٢، ب ب، ج، هـ. وتعود رائحته العطرية الى وجود روح عطري موجود في قشرته خاصة.

التفاح منعش لغناه بعصير قليل الحموضة، ينبّه الغدد الهضمية، ويحمي غشاء المعدة المخاطي، ولذا يتوجب على المصابين بعسر الهضم، أن يتناولوا ـ قبل الطعام ـ تفاحة مفرومة، يُنصح بتركها في الهواء حتى يميل لونها إلى البنّي.

عصير التفاح الطازج يظهر فعاليةصحية هامة عند استعماله في «علاج الربيع»، كما أنه غذاء منظم ممتاز، إذ يساعد على تمثّل مادة الكالسيوم.

عرف التفاح كثيراً من الاستعمالات الخارجية التقليدية، فلبابه المطبوخ مثلاً هو ملطّف ومصرّف للالتهابات، كما أن غسل الوجه بعصيره الطازج يقيه من التجاعيد ومن ارتخاء البشرة.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للإسهال، مطهِّر، مقبّل، مدر للبول، مقاوم للحمى، قاطع للنزف، مسهّل، منعش، مصرِّف، مقوٍ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: فقر الدم ـ داء المفاصل ـ الوهن ـ التهاب القصبات ـ القلب ـ الإمساك ـ النقاهة ـ النمو ـ علاج الربيع ـ الإسهال ـ التبويل ـ المعدة ـ ارتفاع الضغط ـ تكوّن الحصى في الكلية ـ توتر الأعصاب ـ البدانة ـ الجلد ـ ألم المفاصل ـ الثدي ـ الإرهاق ـ الشيخوخة.

شجرة التوت الأسود

Mûrier noir

Morus nigra L.

توت شامي ـ توت ـ فِرصاد

التوتيّات: Moracées

يجب علينا التمييز جيداً بين شجرةالتوت الأسود، وشبيهتها شجرة التوت الأبيض Morus alba L، التي تشكل غذاء دودة القز، والتي تحمل هي أيضاً ثماراً سوداء، لها شكل ثمرات التوت المستطيلة.

ثمار التوت الأسود لازندية، ضخمة الشكل وشديدة الحموضة قبل النضج، ثم حامضة ـ سكرية بعد ذلك. أما ثمار التوت الأبيض فهي زندية، وأصغر حجماً، وتكون عديمة الطعم قبل النضج، ثم حلوة بلا حموضة بعده.

يعود أصل التوت الأسود إلى آسيا الغربية، وقد أدخل إلى أوروبا المتوسطية منذ زمن بعيد. كان اليونان والرومان يقدرون ثماره كثيراً، وهي ثمار وفيرة وذات طعم لذيذ يحاكي طعم الكِشمش العلّيقي Graseille framboisée.

ثمار التوت الأسود لا تحتمل الحفظ والتعليب، وهي تلطّخ الأيدي التي تجنيها بلون قرمزي داكن. ولهذين السببين، في أغلب الظن، نجد أن هذه النبتة في طريقها إلى الانقراض، في بعض المناطق.

يحتوي التوت على السكر بنسبة ١٠٪، وعلى الفيتامينات الأساسية بنسبة ضئيلة.

يحب الأطفال عصير التوت المنعش وعقيده الممتاز.

أما أوراقه، المشهورة قديماً بفعاليتها ضد الحمى وبكونها قابضة، فمستعملة منذ فترة طويلة كعلاج ضد السكري في بلاد البلقان.

● **الخصائص:** قابض، خافض للسكر، مسهل، منعش.

● **الإستعمال:** داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الذُباح، القُلاع، الفم، الإمساك.

شجرة التين

Figuier

Figus Carica L.

طبار ـ انجير (فارسية)

التوتيّات: Moracées

في الأماكن المشمسة لحوض البحر المتوسط ينمو التين البرّي، ذو الثمار الصغيرة الإسفنجية، التى لا تؤكل. وهناك يختلط مع العديد من الأنواع المؤصّلة بمختلف الطرق الزراعية. وأغلب الظن أن آسيا الغربية هي الموطن الأصلي لهذه الأنواع.

إن شجرة التين هي إحدى أكثر الأشجار المثمرة قدماً، إذ أن لوحة مصرية «لبني حسن» Beni Hassan يعود تاريخها إلى حوالى ٤٥٠٠ سنة، تظهر فيها إحدى النساء، وهي تقطف ثمرات التين. كما أن العهد القديم جعل من شجرة التين أحد رموز البركة في أرض الميعاد. وتجدر الإشارة إلى أن الإسلام بارك شجرة التين، وحملت إحدى سور القرآن الكريم اسم «سورة التين».

احتل التين المجفّف مكانة مرموقة في غذاء الشعوب القديمة لحوض المتوسط، ولا سيما اليونان، حيث شكل مع القمح والزيتون مثلث المنتوجات الغذائية الأساسية عندهم. وكان التين يقدَّم في روما على مائدة المصارعين.

والتين ثمر سهل الهضم، ومغذّ جداً، فهو غني بالسكّر، ويحتوي على عناصر بروتينية ودهنية، وعلى كثير من الفوسفور والكالسيوم والضروريات.

ويحتوي التين الطازج على نسبة مرتفعة من فيتامين ج (C) إلى جانب فيتامينات: أ، و ب. ولذا فهو يعتبر علاجاً فعالاً للإرهاق.

وللتين خصائص عديدة: فبذوره تلعب دوراً مليّناً، وإذا ما غُلي يابساً مع الماء، فإنه يصبح ملطِّفاً سواءً من الداخل أو من الخارج. أما إذا طُبخ أخضرَ، فإنه يغدو مصرِّفاً (مسهِّلاً قوياً).

اللبن الأبيض الذي يخرج من غصن التين بعد كسره، أو من سويق الأوراق، ذو طعم حاد، وهو مهيّج للجلد، وفيه أنزيمات قادرة على هضم اللحم، ويعتبر من خمائر تجمّد الحليب، ويصلح لمعالجة الثَفَن (مسمار الجلد) والثؤلل. أما الأوراق، فإن مجرد لمسها يسبب حساسية جلدية.

● **الخصائص:** ملطّف، مفتّت لليبوسة الجلدية، مسهّل، مصرّف، منبّه.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، الوهن، الإمساك، النقاهة، الثَفَن، النمو، اللثّة، الحمل، السعال، الثؤلل، الشيخوخة.

الثوم

Ail

Allium sativum L.

فوم ـ سير (فارسية)

الزنبقيّات: Liliacées

من المحتمل أن يكون منشأ الثوم في سهوب آسيا الوسطي. زُرع منذ القدم، وجوّد باستمرار حتى أمكن الحصول على أصناف منه ذات فصوص كبيرة، خاصة في الشرق الأدنى، وشرقي البحر المتوسط. وهو أهمّ التوابل العلاجية بلا نزاع. وقد آن الأوان لفك أسره من المطبخ لأسباب وجيهة.

أثبت المصريون القدماء مزاياه المنشطّة منذ القرن الخامس ق. م. عندما جعلوه يحتل صدارة المائدة لدى بناة هرم الجيزة. كما أن العبرانيين ـ عند خروجهم من مصر ـ عدّوه في جملة أثمن الخيرات التي فُرض عليهم أن يخلفوها وراءهم.

والثوم، الذي اعتبره أريسطوفان Aristophane[1] رمز القوة البدنية، جاء ذكره أيضاً لدى جميع أطباء العهود القديمة، وعلماء الطبيعة فيها. وقد جعل منه ديوسقوريدوس Dioscoride ترياقاً يشفي جميع الأمراض.

لكن الآلهة لم تكن تعجب برائحة فم آكليه، لذا فقد حظّر على المؤمنين الذين تناولوه دخول المعابد.

اعتبر دواءً وقائياً - إن لم يكن علاجياً - ضد مرض الطاعون. وما زال يعد، في الأرياف، دواء لكثير من الأمراض.

رائحة الثوم المميزة، ومعظم خصائصه الأخرى، تعودان إلى احتواء لبه على عطر كبريتي، والمادة الفعالة فيه، وفي الآلّيسين Allicine، التي تعتبر من المضادات الحيوية الفعالة. وهو إلى ذلك يحتوي على عدد كبير من الخمائر، والهرمونات الجنسية، والڤيتامينات: أ و ب ١، و ب ٢، وپ پ (P.P) وج (C)، والأملاح المعدنية، والكثير من الضروريات.

إن العصير الطازج لفص من الثوم هو أكثر فعالية من عطره المحضّر صناعياً، في كونه مضاداً حيوياً فعالاً ضد الكثير من الجراثيم المسببة للأمراض. كما أن الميزة الأساسية لمادة الـ Allicine السريعة التبخّر، هي تأثيرها المطهر عن بعد، فقد كان أطباء العصور الوسطى يحشون به أقنعتهم للوقاية من عدوى انتقال الأمراض اليهم. وفي الحرب العالمية الثانية، كان الجنود الروس يحملون فصوص الثوم، يسحنونها قرب جراحهم لتجنّب التهابها.

● **الخصائص:** مضاد للسكري، مطهّر، مضاد للتشنج، مفتّت لليبوسة الجلدية، مدّر للبول، طارد للبلغم، خافض للضغط، منبّه، منشّط، طارد للديدان.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج - الشهية - تصلب الشرايين - الربو - السرطان - جريان الدم - القلب - الشهاق - الإسهال - النفاخ الرئوي - الوباء - النقرس - ارتفاع ضغط الدم - تكوّن الحصى والرمل في الكلى - الأذن - الطفيليات المعويّة - عقص الحشرات - الجرح - الرئتان - داء المفاصل - التسمم بالتبغ - التقرّح.

(١) أريسطوفان: شاعر يوناني هزلي (٤٤٥ - ٣٨٦ ق. م).

الثوم القصبي

Ciboule

Allium fistulosum L.

Liliacées : الزنبقيّات

لم يعرف الثوم كنبات بريّ في أية بقعة من العالم. وهو شبيه جداً بالبصل، إلا أن لبابه مستطيل، متجمّع على شكل باقة من الزهور ذات اللون الأصفر الضارب إلى الخضرة.

يتحدر الثوم القصبي من ثوم شرق آسيوي، وهو اليوم أحد التوابل الأكثر استعمالاً، حيث يمكن فرمُه طازجاً، أخضر، بديلاً عن البصل. واستعمالاته شبيهة باستعمالات البصل، كما أن المعدة الحساسة تتقبله أكثر.

● **الخصائص:** ملطّف، مضاد لداء الحفر، مطهّر، مضاد للسعال، مقوّ للقلب، لائم للجروح، مفتت لليبوسة الجلدية، مدر للبول، مليّن، طارد للبلغم، خافض للسكر، مسهّل، مصرّف، محوّل، منبّه.

● **الاستعمال:** داخلي خارجي.

راجع: التسمم الكحولي - الثَفَن (مسمار الجلد) - الحَبَط (انتفاخ البطن) - عقص الحشرات.

الثوم المعمر

Ciboulette

Allium Schoenoprasum L.

Liliacées : الزنبقيات

الثوم المعمِّر، نبات أدقّ من الثوم القصبي، وأقل ارتفاعاً منه، وفي موسم الإزهار تزينه خُيَيمات صغيرة، كروية من الزهور الوردية أو الأرجوانية. وهو يشبه البصل، الذي يتميّز عنه هو والثوم القصبي بامتلاكهما بُصيلات مغزلية لا يمتلكها هو. لكن الثوم المعمِّر يقاوم البرد أكثر من الثوم القصبي، ولذا فإن واقياً بسيطاً يكفيه لمواجهة فصل الشتاء بسهولة.

استعمالاته الطبية شبيهة باستعمالات الثوم القصبي.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لداء الحفر، مطهّر، مضاد للسعال، مقوّ للقلب، لائم للجروح، مفتت لليبوسة الجلدية، مدّر للبول، ملين، طارد للبلغم، خافض للسكر، مسهّل، مصرّف للالتهابات، محوّل، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: التسمم الكحولي ـ الثَفَن (مسمار الجلد) ـ الحَبَط (انتفاخ البطن) ـ عقص الحشرات.

الجرجير

Roquette

Eruca sativa Mill

بقلة عائشة ـ جرجر ـ الحديف (اليمن)

Crucifères : الصليبيّات

إن نبتة الجرجير تشبه نبتة الفجل الوردي شبهاً كبيراً. فأزهار كلتيهما كبيرة بيضاء، أو مصفرّة مائلة إلى لون البنفسج الخمري، وأوراقها مفصصّة بعمق. لكن ما يميّز الجرجير عن الفجل الوردي، أن الأول ذو رائحة قوية لاذعة.

الجرجير نبات بقلي، يستعمل كأحد التوابل وفي صناعة الأدوية، كان شائع الوجود. قديماً، في مناطق المتوسط، وفي آسيا الغربية، أما اليوم، فقد أصبح نباتاً مغموراً، ونادر الوجود في البساتين، غير أنه يزرع أحياناً، على نطاق ضيّق، بمثابة بديل للخردل الأسود.

يعود السبب في طعم الجرجير اللاذع، وفي خصائصه المنشطة والمنبهة إلى وجود ايترو زيد مولّد لروح عطري كبريتي ـ آزوني Sulfo - azotée. ولذا فإن استعمالاته قريبة جداً من استعمالات مختلف نباتات الفصيلة الصليبيّة، كالخردل الأسود، والرشاد البري، والفجل الحار.

● **الخصائص**: منقّ للدم، مهضّم، منبّه، منشطّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الوهن ـ الشعر ـ علاج الربيع ـ العجز الجنسي.

الجزر

Carrotte

Daucus Sativus Hayck

Ombellifères : الخيّميات

الجزَر من النباتات البريّة الأكثر انتشاراً في العالم القديم. ومصدره آسيا الوسطى. تعرّض الجزر لمنافسة اللِّفت Brassica Napus L زمناً طويلاً قبل أن يكتشف الطب النباتي فوائد جذره اللحمي الأحمر، ولا سيما غناه بمادة الجَزَرين Caroténe التي يحولها الجسم إلى ڤيتامين أ، وبالڤيتامينات ب ١، ب ٢، پ پ (PP)، ب ٥، ب ٦، د، هـ (E)، وبكثير من الضروريات، والهَيوليّات Protides، قليل من الدهنيات Lipides.

إن هذه التراكيب المختلفة، وبخاصة الجَزَرين، هي التي جعلت من هذا البقل علاجاً من الطراز الأول، وسواءٌ تم تناوله مبروشاً أو على شكل عصير، فإنه ضروري للأطفال والمراهقين، والمتماثلين للشفاء، والنساء الحوامل، والمسنّين.

إن وضع لب الجزر الطازج فوق الجرح يلطّفه، ويساعد على التئامه بسرعة، وإذا استعمل بشكل كمّادة فإنه يقوّي البشرة ويغذيها.

كما أن لثماره المجففّة (الجذور)، استعمالات مشابهة للآنيسون، والشمّار، كونها جميعاً منبهّة، مدرّة للبول، مدرّة للبن.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لفقر الدم، مضاد للإسهال، مطهّر، شاف للجروح، منظفّ للجروح، مدرّ للبول، مدرّ للبن، مليّن، غنّي بالمعادن، مهدّىء، منبّه، منشطّ، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج ـ الإرضاع ـ فقر الدم ـ الوهن ـ التهاب القصبات ـ الإسمرار ـ الحروق ـ الإمساك ـ النقاهة ـ النمو ـ علاج الربيع ـ الإسهال ـ التشقق من البرد ـ الوباء ـ المعدة ـ الكبد ـ الامعاء ـ الطفيليات المعدية ـ الجلد ـ الجروح ـ الحُكاك ـ الثدي ـ السعال ـ التقرُّح ـ الشيخوخة ـ العيون.

شجرة الجوز

Noyer

Juglans regia L

خَسْف (اليمن) ـ كُوز (فارسية)

الجوزيّات : Juglandacées

يعود أصل الجوز إلى جنوب شرق أوروبا وآسيا، ويزرع في منطقة واسعة تمتد من البلقان وجزيرة كريت إلى شمالي الصين.

لم يكن حظ ثمرة الجوز أفضل من حظ معظم مثيلاتها في نظر أطباء العهود التاريخية والقرون الوسطى، الذين ذموها وحقّروها. غير أن ذلك لم يمنع شعوب تلك العصور من اعتمادها في غذائهم، ولا سيما زيتها.

ثمرة الجوز المجففة غنية جداً بالمواد الغذائية لأنها تحتوي، بالإضافة إلى الهيوليات والغلوسيد، على الأملاح المعدنية، ولا سيما الزنك والنحاس، والڤيتامينات أ، ب ١، ب ٢، پ پ (PP).

ولأن الجوز مجدّد للنشاط، لا بد من اعتماده في تغذية المصابين بالضعف، والذين هم في طور النقاهة، والأطفال والشيوخ.

ثم إنه علاج فعال لطرد الدودة الوحيدة. ولكن ما يؤسف له أن الجوز وزيته يفسدان بسرعة، لذا لا يمكن حفظهما طويلاً.

يحمي الجوز الشعر من السقوط، ويكافح القشرة في الرأس، لكن نظراً لأنه يلّون، فلا يمكن استعماله إلا من قبل أصحاب الشعر البنيّ.

أما الأجزاء المستعملة من الجوز في الطب فهي الأوراق وقشرة الثمرة الخضراء.

يوجد تنافر بين الجوز وبعض النباتات الأخرى كالصبر Aloès du Cap والكاراغاهين Carragaheen، والكوندورانغو Condurango والكينكينا Quinquina من جهة، وعدد من الأملاح المعدنية والمواد المستعملة في المعالجات الطبية من جهة أخرى، مما يجعل من غير المسموح به أن يجمع إلى الجوز أي علاج آخر دون استشارة طبيّة.

● **الخصائص**: مطهّر، قابض، لائم للجروح، منقّ للدم، منظّف، مضاد للسكري، مقوّ، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم ـ الذُباح ـ الوهن ـ الاستحمام ـ الشعر ـ التهاب الملتحمة ـ النمو ـ السكري ـ الإسهال ـ التشقق ـ الكبد ـ البواسير ـ الشر الأبيض (سيلان المهبل) ـ الوذمة ـ الطفيليات ـ الجلد ـ الجرح ـ الكساح ـ التقرّح.

الحبق

Basilic

Ocimum Basilicum L.

ريحان ملكي ـ حوك ـ صعتر هندي

الشفويّات : **Labiées**

نبات هندي الأصل، يزرع في أطراف المتوسط، وفي معظم مناطق العالم، ذات المناخ المعتدل الحار، بغية استعماله كأحد التوابل التي تضاف إلى السلطة، والحساء المصنوع من اللحم، ولاستخراج عطره الطيّب الرائحة.

وبالإضافة إلى الحبق الشائع Ocimum Basilicum، ذي الأوراق الطويلة نسبياً (بين ٢ ـ ٥ سم)، يزرع نوع آخر شبيه، هو الحبق الصغير Ocimum Minimum، بأوراقه القصيرة (بين ١ ـ ٢ سم)، وبرائحته الأكثر عذوبة.

إن الأريج العَطِر لنبات «الطَّرَخُون» Estragon، الليموني، مصدره وجود عطر غنيّ بمادة الإسْتراغول Estragol، الموجودة أيضاً في الحبق على شكل أوُجِيْنُول Eugénol، وهو جوهر عطر القرنفل، أو على شكل تِيْمول Thimol، وهو أحد مركّبات الصعتر.

يُنصح باستخدام الحبق طازجاً، حيث أن تعرضه للجفاف يُفقِده معظم خصائصه، وإذا تم استعماله بمقادير طبية، فهو منشط، مضاد للتشنج، ومهدىء للأعصاب، وكان يُنصح باستعماله قديماً في معالجة الهستيريا. أما أوراقه الخضراء، فإنها إذا فُركت، تهدىء التهيّجات الجلدية.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، مدر للبن، نافع للصدر، مهدّىء، معطّش.

● الإستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: بلع الهواء - الإرضاع - القُلاع - الوَهَن - وجع الرأس، الشعر، الشهاق، المعدّة، الحشرات، الحبط، تشنج الأعصاب، شحّاذ العين، عقص الحشرات، الزكام، النوم، التشنج، السعال، التقيّؤ.

الحرشف

Artichaut

Cynara Scolymus L.

الكنكر - الارضي شوكي - الخرشوف - الأنكنار

المركّبات: Composées

نبات كثير الشبه بالحرشف البري المنتشر في المناطق المتوسطية، ولم يتميّز عنه إلا منذ أوائل القرن الخامس عشر، عندما تخلصت نبتة الحرشف (الأرضي شوكي) من شوكها بعد عمليات تأصيل متتالية.

وبعد أن ظل، لفترة طويلة، نباتاً نادر الوجود، أصبح اليوم يحوز على اهتمام المزارعين.

وفي القرن السادس عشر اعتبر الحرشف مدراً للبول، ومثيراً للشهوة الجنسية. أما في القرن الثامن عشر، فقد اعتبره البعض علاجاً فعالاً ضد مرض اليرقان.

يعود السبب الرئيسي في شهرته العلاجية الى أبحاث العديد من الأطباء الفرنسيين خلال النصف الأول من القرن العشرين، والتي أثبتت فائدته في معالجة أمراض الكبد وافرازات الصفراء.

ويؤكد بعض الأطباء النباتيين أهمية الحرشف الطبية البالغة، لدرجة جعلتهم يعتمدونه في إقامة نظام علاجي خاص سمي Cynothérapie أي العلاج بالحرشف.

ولا بد لنا من التمييز بين الثمرة، الزهرة، ذلك الرؤيس الكبير الحجم، والذي نتناول قرصه اللحمي، المحاط بعدد من القنابات، المسماة، خطأً، أوراقاً بالتعبير المطبخي، وبين الورقة العريضة، المسننة الأطراف، والمتصلة بالساق، والتي تشكل الجزء المستعمل في الطب. وتحتوي الثمرة، ولا سيما إذا أكلت نيئة، على خواص الورقة نفسها، لكن الأخيرة أقل فعالية من الأولى.

يسمح للمصابين بالسكري تناول الحرشف، لكنه يفسد بسرعة بعد طبخه، وتتكاثر فيه السموم، لذا وجب تناوله مباشرة بعد طهوه، لكن علينا أن نعلم أنه كلما تمت عملية الطبخ ببطء، كلما زادت سهولة هضمه. وبسبب تأثيره السلبي على إفراز اللبن، يفضل تجنبه من قبل الأمهات المرضعات.

نقيع أوراق الحرشف في المياه الساخنة، يعطي شراباً له فائدة كبيرة بالنسبة لجدران الأوعية الدموية، فهو يخلص الدم من الكولسترول، على الرغم من أنه شراب مرّ كالعلقم.

● الخصائص: مضاد للإسهال، يفتح الشهية، مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، منقّ للدم، مدرّ للبول، خافض للسكر، منشط.

● الاستعمال: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين - التهاب النسيج الخلوي - الكولسترول - السكري - الكبد - النقرس - البدانة - العقم - البولة - الحويصلة الصفراوية.

الحنطة السوداء

Sarrasin

Fagopyrum esculentum Moench

(= Polygonum fagopyrum L)

البطاطيّات: Polygonacées

الحنطة السوداء هي نوع نادر إن لم نقل فريد من الحبوب التي تنتمي الى فصيلة النجيليات، وقد ظهرت أول الأمر في الصين، ثم انتقلت الى الهند وآسيا الغربية، حيث لم تبلغ أوروبا إلا في أواخر القرون الوسطى.

انتشرت زراعتها في الأراضي الصوانيّة الفقيرة، إلا أنها شهدت تراجعاً ملحوظاً في السنوات الأخيرة.

تتميز ثمرة الحنطة السوداء الصغيرة بأنها مثلثة الزوايا، تميل إلى اللون الأسود اللامع، لُبُّها غني بالغلوسيدات والدهنيات والبروتينات، إضافة إلى كثير من الحوامض الأمينية الضرورية للحياة. كما أن نسبة الفوسفور والكالسيوم، والحديد والنحاس والفيتامينات: ب ١،

ب ٢ ، ب ب ، ب ٥ ، فيها تتجاوز بكثير معدلها الوسطي في مختلف الحبوب، علاوة على أن أعلى نسبة من البوتاسيوم موجودة في هذه الثمرة.

تطبخ، بعد نزع قشرتها القاسية، مثل الأرز. وهي إذّاك طعام غنيّ بالطاقة، وتتمتع بقيمة غذائية عالية. إنها سهلة الهضم، ينصح بتناولها من قبل ذوي المعدة الحساسة، وفي معالجة حالات سوء التغذية، أما أوراقها الخضراء الطازجة، فتحتوي على كمية كبيرة من الروتوزيد Rutoside، وعلى الاتيروزيد فلاڤونيك، الذي له فاعلية الڤيتامين ب (P).

● **الخصائص**: غني بالمعادن، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، في البيطرة.

راجع: الوهن ـ النقاهة ـ النمو ـ نقص المعدنيات ـ الحمل.

الحنظل

Coloquinte
citrullus colocynthis Schrad

العَلقَم ـ مُرّ الصحاري
القرعيّات : Cucurbitacées

يُزرع الحنظل في المناطق المتوسطية، الأكثر حرارة، كما يزرع في غرب، وجنوبي غربي آسيا. ولا يُعرف كنبات بري إلا في افريقيا الصحراوية، ولا سيما في الصحراء الكبرى.

يشبه البطيخ Citrillus vulgaris Schard، ثماره كرويّة، يتراوح قطر الواحدة منها بين ٨ ـ ١٢ سم، وقشرته قاسية، لونها أصفر، ولبه مائل إلى البياض، شديد المرارة. يجب تمييزه عن أنواع القرعيّات التزيينية كالكرنب Calebasse، التي غالباً ما يطلق عليها اسمه.

بفضل بعض السكريات المرّة الموجودة فيه، يعتبر من أقوى المسهلات (المصرّفات) النباتية. لذلك كان الناس، قديماً، يبتعدون عن استعماله، عندما كانت الشَّربة المصرِّفة هي القاعدة الأساسية لكل عمل طبي، رغم أن ثمرته كانت تدخل في العديد من عقاقير الصيدلة.

أما اليوم، فإن استعماله قليل جداً، ونجد اسمه وارداً في لائحة المواد السامة في دستور الصيدلة.

● **الخصائص**: ماسِط (مسهل قوي)، مبيد للحشرات.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الحشرات.

شجرة الخروب

Caroubier
Ceratonia Siliqua L.

خَرنوب ـ قِراطيا (يونانية) ـ يَنْبُوت
الفراشيات : Papilionacées

شجرة دائمة الخضرة، لا تتطلب الكثير من العناية، تنتشر في حوض المتوسط، حتى حدود الصحراء وآسيا الغربية. زرعته شعوب شمالي أفريقيا وشرقي المتوسط منذ القدم، ليكون علفاً للمواشي، الجياد خاصة، أكثر من كونه غذاء للإنسان، أدخله العرب إلى إسبانيا منذ القرون الوسطى، حيث تطورت زراعته هناك كما في سائر ضفاف المتوسط الشمالية. ويبقى الخروب، رغم ضآلة مردوده، مورداً مساعداً، يُستفاد منه في الأراضي غير المستصلحة للزراعة.

ويقال إن قرون الخروب، المسمّاة «خبز القدّيس حنّا»، كانت غذاء هذا الأخير في الصحراء، وهي ثمار ذات لون بنّي مائل إلى السواد، تحتوي الواحدة منها ما بين ١٢ ـ ١٦ بذرة قاسية، منتظمة داخل لباب يميل إلى الإحمرار. واللباب هذا، الحامض قبل نضجه، الحلو بعد ذلك، هو الجزء المعدّ للاستهلاك من الثمرة.

إن قرون الخروب اليابسة تمنع الإسهال، بينما تستعمل كمليّن عندما تكون طازجة. أما دقيق اللباب المجفف فقد أعطى نتائج ممتازة في مكافحة التهابات الأمعاء، لدى صغار الأطفال خاصة، إذ أنه يمتص كالاسفنجة سموم الجهاز الهضمي.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للإسهال (القرون)، مسهّل (الدقيق والعصير).

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

● **راجع**: الإسهال ـ البدانة.

الخروع

Ricin

Ricinus Communis L

سِباء ـ ويذانجيل (فارسية)

ألفربيونيّات : Euphorbiacées

نبات استوائي جميل، مصدره أفريقيا والهند. يزرع في أوروبا الجنوبية كنبات تزييني، وفي المناطق الأكثر حرارة لاستخراج زيته.

تحتوي بذور الخروع الجميلة، الناعمة، والرخامية اللامعة، على معدل يتراوح بين ٤٩ ـ ٨٥٪ من الزيت، إلى جانب حوالى ٢٠٪ من البروتينات، إضافة إلى سم نباتي شديد الفعالية هو: سم الخروع Ricine، الذي يبقى متجمعاً في الثُفل بعد عصر البذور، ولا يذوب في الزيت. ولذا يجب عدم تناول حبوب الخروع حيث إن كمية ثلاث حبات أو أربع منه، كافية لقتل طفل، وخمس عشرة حبة تميت بالغاً، علماً أنه ليس من علاج واقٍ لسمّه.

كان زيت الخروع معروفاً لدى قدماء المصريين واليونان، الذين كانوا يستعملونه ضد الإمساك وفي التجميل لتنمية الشعر وإكسابه لمعاناً، كما استعملوه للإضاءة أيضاً.

أما اليوم، فإن زيت الخروع يعتبر واحداً من ألطف الأدوية النباتية، المسهِّلة للمعدة، والأكثر استعمالاً.

في الاستعمال الخارجي يستعان به في صناعة بعض المراهم الدهنية، إضافة إلى استعمالات صناعية متعددة.

● **الخصائص**: مليّن، مدرّ للحليب، مفرِّغ للأمعاء.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الإرضاع ـ التهاب المفصل ـ الشعر ـ الإمساك ـ التشقق ـ الطفيليات.

الخس

Laitues

الخس البستاني : Lactuca Sativa L.

الخس الدهني : Lactuca Scariola L.

المركبّات : Composées

إذا كانت نبتة الهندباء الخسِّية مشتقة من أحد أنواع تلك النباتات البرية، المنتشرة بكثرة في الأراضي البائرة للمناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا، فإن مصدر الخس المزروع، ذي الأوراق السمينة، غير واضح، وإن كان يرجّح أنه غربي آسيا. على أنه من المحتمل أن يكون بين هاتين النبتتين علاقات وراثية.

كان اليونان واللاتين يأكلون الخس وعددا من المنوّعات الأخرى التي توصلت إليها الأبحاث الزراعية المتواصلة، والتي يعتبر الحديث عن حصرها نوعاً من المغامرة.

إن القيمة الغذائية للخس ضئيلة، لأنه يحتوي على الماء بنسبة ٩٥٪. ولذا فهو مقبّل منعش؛ لكن من الخطأ أن نغفل ذكر ڤيتاميناته ومعادنه، ومواده الضرورية الأخرى، لاسيما اليود والنيكل والكوبالت والمانغانيز والنحاس.

إذا طبخت أوراق الخس، ووضعت بشكل كمّادات على البشرة، فإنها تلطِّفها.

يحتوي الخس الزراعي، كالأنواع البرية منه، على «عصارة الخس» Lacticarium في عصارته الحليبية، ولكن بنسبة ضئيلة. وهذه المادة، المعقدة التركيب، تلعب دوراً مخففاً للألم ومهدّئاً ومنوّماً. وهذا ما يجعل من الخس غذاء صحياً في وجبة العشاء، وخاصة لأولئك الذين يعانون من تعب في الأعصاب، أو من أرَقٍ عند النوم.

ما ألذَّ أن نتناول طبقاً خفيفاً، سهل الهضم، مصنوعاً من الخس المطبوخ والمهروس.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للألم، مضاد للتشنج، منوّم، مهدّىء.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العُدّ - الشهاق - الغدّة الوردية - توتر الأعصاب - الجلد - النوم.

خس النعجة

Mâche

Valérianella Olitoria (L) Poll

الناردينيّات: Valérianacées

هذه النبتة التي هي أصل نبتة الناردين الطبي Valériane الكبيرة، تعود في موطنها الأساسي إلى سردينيا وصقلية، وذلك حسب رأي الفونس كانديل، مؤرخ النباتات الزراعية في نهاية القرن التاسع عشر، وقد انتشرت النبتة، بواسطة الزراعة، من هناك إلى معظم أنحاء أوروبا.

ومهما يكن من أمر، فإن هذه النبتة التي تعتبر من البقول، تنتشر في فصل الربيع، في الحقول والبساتين وحتى على الجدران العتيقة.

كان الشاعر الفرنسي رُونصار Ronsard(1) أول من نوّه بهذه النبتة البرّية، التي تحولت بفضل التأصيل النباتي إلى بقل يحضّر منه سلطة لذيذة، لزجة قليلاً؛ تعتبر السَّلطة الأكثر تقبلاً من ذوي المعدة الحساسة. كما أن غناها بالفيتامين T، جعل منها عاملاً أساسياً لتوازن النمو، ومكافحة الأوبئة من جهة، ولجمال البشرة وشفاء الجروح من جهة ثانية.

● **الخصائص**: ملطّف، منقّ للدم، مسهّل.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: هبة نقرسية (داء المفاصل) - علاج الربيع - البدانة.

الخشخاش

Pavot

Papaver Sommiferum L.

أبو النوم (مصر) - أبو قرعون (الجزائر)

الخشخاشيات: Papavéraceés

يُذكر الخشخاش هنا نظراً لغنى بذوره بالزيت. فكل أنواع الخشخاش تُنضج في عليباتها الكبيرة عدداً هائلاً من البذور الصغيرة الغنية بزيت Huile d'oeillette

يشبه زيت دوّار الشمس، إلى حد بعيد، فهو يحتوي على مادة غنية بالفوسفور هي اللسيتين Lécithine(1). وهذا الزيت مائع، لا لون له تقريباً، وطعمه لذيذ عندما يكون مستخرجاً من أول عملية عصر تتم بطريقة باردة؛ وهو صالح للأكل.

وإذا كان استعماله في الطعام قليلاً، فمن الممكن اللجوء إليه عند اتباع حمية مضادة للكولسترول.

تستعمل حبوب الخشخاش في صناعة الحلويات وأنواع الخبز.

● **الخصائص**: ملطّف، خافض للكولسترول.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الحروق - الكولسترول - الكبد - التشقّق.

الخوخ

Prunier domestique

Prunus domestica L

برقوق بستاني - إجاص بستاني

الورديّات: Rosacées

كان الخوخ البيتي، المزروع منذ زمن بعيد في الشرق الأوسط، معروفاً، بأنواعه العديدة، لدى اللاتين منذ القرن الأول. ومن المحتمل كثيراً، أن يكون قد نتج عن تدجين صنفين منه، هما: خوخ السِّياج Prunellier، وخوخ ميروبولان Mirobolan، اللذين نبتا معاً في جنوبي - شرق أوروبا، وآسيا الغربية. وهناك نوع منه هو الخوخ البري Prunier Sauvage؛ ثماره صغيرة نسبياً، كروية الشكل، وعادة ما تكون زرقاء ومسودّة اللون أو أرجوانيته.

يحتوي لب البذرة على مادة مولّدة لحامض السيانيدر، مما يستدعي أن نتجنب أكله. أما الخوخة الطازجة فتحتوي على ٨٤٪ من الماء، وبين ٨ - ١١٪ من الغلوسيد، و ١,٥٪ من الحوامض العضوية، وكمية لا

---

(١) بيار دو رونصار: شاعر فرنسي (١٥٢٤ - ١٥٨٥ م).

(١) اللّسِّيتين: هي مادة دهنية، توجد في صفار البيض والأنسجة العصبية.

بأس بها من الڤيتامين آ، وعلى المعادن التقليدية، ومادة ملوّنة. بينما تحتوي الثمرة المجفّفة Pruneau على ٦٠٪ تقريباً من الغلوسيد، بينها ٤٤٪ من السكر. وهي تصبح بذلك طعاماً مغذياً، ذا قيمة عالية، لأنه منشط، ومنقٍّ للدم، ومسهل مهم، غالباً ما نهمله.

ولم ينسَ موليير[1] أن ينصحنا في مسرحية «المريض بالوهم» بقوله:

«إن تناول بضع حبات صغيرة من الخوخ، مساء، يليّن البطن».

● **الخصائص**: منق للدم، مقاوم للحمى، مسهّل، منبه، منشط.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: الإمساك ـ التعب ـ الحمى ـ الكبد.

الخيار

Concombre

Cucumus Sativus L.

قثد ـ جلماثا ـ قثاء شامي

القرعيّات: Cucurbitacées

من المحتمل أن يكون الخيار البري المنتشر في سفوح جبال هملايا، هو الجد الفعلي لهذه النبتة الأليفة جداً، والتي ازدهرت زراعتها في الهند ومصر منذ أربعة آلاف سنة على الأقل.

لقد قدّرها اليونان واللاتين كثيراً، وأُضفي عليها عدد من الفضائل العلاجية في القرون الوسطى.

لقد أثار الخيار ومثيله الخيار الصغير الحجم Cornichon شكوك الأطباء وعلماء التغذية، بل وسخطهم، عند الحديث عن أكل هذين الصنفين من البقول.

إن احتواء الخيار على نسبة ٩٥ ـ ٩٧٪ من الماء، يجعله البقل الأقل غذاء بين أنواع الخضار النيئة، ونجد فيه عدداً من الڤيتامينات أهمها: آ، وج (C)، ونسبة ضئيلة من التيامين (ڤيتامين ب)، ونسبة لا بأس بها من الحديد، والمانغانيز، واليود.

(١) موليير Molière: كاتب هزلي مسرحي (١٦٢٢ ـ ١٦٧٣ م).

وتعود مرارة قشرته إلى احتوائها على مواد سامة، نجدها هي نفسها في نبتة الحنظل، ونبات الجرموعة Bryon dioïque.

وبسبب صعوبة هضمه نيئاً، وخاصة لدى أصحاب المعدة الحساسة، فإن فائدته تنحصر في كونه منعشاً ومدراً للبول، أما في الاستعمال الخارجي، فإن للبّه فوائد جمّة عرفها الأقدمون ويقدّرها حديثاً المشتغلون بصحة البشرة وجمالها. فهو يصلح للعناية بالوجه ومعالجة التجاعيد وبقع الكلف.

وإذا ما قطع الخيار بشكل دوائر، ثم وضعت على الوجه، كان لها مفعول القناع الملطِّف.

أما بذوره، التي تتشابه في تركيبها مع بذور القرع، فتستعمل لطرد الديدان من الجسم.

● **الخصائص**: ملطّف، مدر للبول، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: المغص، القوباء، الحُمامى (الطفح الوردي)، التشقق، الجلد، الحُكاك.

شجرة الدراق

Pêcher

Prunus Persica (L). Batsch

(= Persica Vulgaris Mill)

دُرَّاقن ـ فِرسِك ـ الشَّعراء

الورديات: Rosacées

هناك وجه شبه كبير بين شجرة الدرّاق، وغيرها من أشجار فصيلة الـ Prunus التي تعود في أصلها إلى جنوبي شرق آسيا. وهذه الشجره لا تنبت بشكل تلقائي.

زُرع الدراق منذ أزمنة منسيّة، في الصين؛ حيث تغنّى قدماءُ شعرائها بأزهاره، فاعتبروها رمزاً للتجديد والفتوة والحب العابر. وبعد زمن طويل من انتقاله إلى الشرق الأوسط عن طريق السياح، فَتَن الدراق جنود الإسكندر المقدوني الكبير، فحملوا شجرته معهم إلى اليونان. ثم انتشر بعد ذلك في بلاد كثيرة ومنها إيطاليا، حيث يشهد على سعة انتشاره فيها ظهوره في لوحات الفنانين

الإيطاليين، التي زينت جدران مدينة بومباي[1].

ينتشر الدراق اليوم، في معظم أنحاء العالم كأحد أهم الأشجار المثمرة، بمئات الأنواع المختلفة، التي نجد بعضها أملس القشرة، كالدراق الزهري Nectarine والزُّلَيّق Brugnon.

تحتوي ثمرة الدراق الطازجة على ٨٥٪ من الماء، وهي غنية بالسكريات، كما تحتوي على قليل من زيت عطري، وعدد لا بأس به من المعادن والڤيتامينات: آ، ب ١، ب ٢، پ پ، وج.

وعند نضجها تصبح الثمرة غنية بالطاقة، مقبّلة للطعام ومنعشة وسهلة الهضم حتى من قبل أصحاب المعدة الحساسة.

للباب الدراق فوائد تجميلية هي نفسها فوائد لباب المشمش. أما الأوراق والأزهار ولب البذور التي تحتوي جميعاً على مادة كيميائيّة مولِّدة لحامض السيانيدر السام، فيجب الامتناع عن تناولها.

ويستخرج من أزهار الدراق شراب يمكن استعماله، مقنناً، في معالجة الإمساك، وتنظيم النشاط العصبي لدى الأطفال.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، مقبّل، مسهّل، منعش، مهدّىء، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: طنين الأذن ـ الإمساك ـ الشهاق ـ الطفيليات ـ النوم ـ السعال.

الدريدار الابيض

Fraxinelle

Dictammus albus L

السُذابيّات: **Rutacées**

الدُريدار الأبيض نبات تلقائي النمو، ينبت في جنوب ووسط أوروبا، كما في مناطق آسيا المعتدلة. ويعتبر من النباتات النادرة.

الاهتمام الزراعي به كان بسبب جماله من جهة، وبسبب فوائده الطبية من جهة أخرى.

ينمو على شكل عشبة كبيرة معمّرة، أوراقها العلوية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة مسنّنة ومنقّطة بغددٍ مرئية لشفافيتها؛ أزهارها كبيرة، وردية أو بيضاء، يفوح منها عطر نفّاذ له رائحة القُرفة الحامضة، وهو شديد التبخّر، حتى أنه في أمسيات الصيف يمكن أن يشتعل عن بعد.

لم يعرف القدماء هذا النبات، وتعرَّف أطباء عصر النهضة إلى فوائده؛ إذ يُصنع من لحاء جذوره الكثير من المركّبات الطبية والصيدلية.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، مهضّم، منبّه، منشّط، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: فقر الدم، عسر الهضم، الطفيليات، الدوار.

دوار الشمس

Tournesol

Helianthus annuus L.

عبّاد الشمس ـ عين الشمس ـ حشيشة العقرب

المركّبات: **Composées**

هذه الزهرة الضخمة هي في الحقيقة عبارة عن رؤيس مؤلف من قلب ذي عدد كبير من الأزهار الصغيرة الأنبوبية الشكل، المحاطة بتاج من الأزهار التويجيّة.

جيء بها من أميركا إلى أوروبا في مستهل القرن السادس عشر، لتظل فترة طويلة مجرد نبتة تزيينية، متيقّظة لمسير الشمس. لكنها احتلت، في القرن الأخير، مكانة وضعتها في المرتبة الأولى في حقل إنتاج الزيوت.

اللب اللذيذ لبذور دوّار الشمس يحتوي على نسبة تتراوح بين ٣٥ و ٥٥٪ من الزيت، وبين ٢٣ و ٣١٪ من الهيوليات، وحوالى ٢٠٪ من الغلوسيد. ولذا يمكن اعتباره كامل التغذية. ثم إن زيته خافض للكوليسترول. وعندما يكون هذا الزيت جيداً، مستخرجاً بمجرد الضغط البسيط، فإنه يعتبر من أجود الشحوم الغذائية إن لم يكن أجودها.

يستعمل الطب الشعبي الروسي أوراق دوار الشمس

(١) بومباي Pompéi، مدينة إيطالية قديمة، تقع في سفح الڤيزوف، كانت قبل أن تختفي من الوجود إثر ثورة البركان، منتجعاً لأثرياء روما.

وأزهاره لعلاج الأمراض الرئوية، ومكافحة التهابات الحنجرة.

الاحتراز ضروري أثناء قطاف دوار الشمس، ذلك أن ملامسة أوراقه وبذوره يمكن أن تتسبب بعوارض حادة من الحساسية الجلدية.

● **الخصائص**: مقاوم للحمى، خافض للكوليسترول.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الذُباح ـ تصلب الشرايين ـ الكولسترول ـ النفاخ الرئوي ـ الحمى ـ ارتفاع الضغط ـ تشنج الأعصاب ـ الملاريا.

الذرة البيضاء

Millet

Panicum miliaceum L.

دُخْن ـ الكَنَبْ (اليمن) ـ جاوَرْس (فارسية)

النجيليات: Graminées

هناك الكثير من النجيليات التي زرعت، وما زالت تزرع، تحت هذا الاسم، غير أن أهمها نبتتان: الذرة البيضاء Panicum miliaceum L، وذرة العصافير، البيضاء، أو الذرّة ذات القطف Setaria italica P.B. وهما من النباتات البرية في عدد من مناطق آسيا المعتدلة ـ للصنف الأول ـ والحارة، للنوع الثاني. وقد ضاعت معرفة مصدرهما مع ضياع تاريخ شعوب هذه النواحي.

كان الصينيون يزرعون الذرة البيضاء منذ خمسة آلاف سنة؛ كما أن بقايا من الذرة ذات القطف وجدت في أوروبا، في مكان يعود تاريخه إلى الألف الثالث ق. م.

ولأن الذرة البيضاء لا تستعمل في صناعة الخبز، فقد اختفت عملياً من الغذاء الغربي، لكنها ظلت تزرع بكثرة في آسيا، وأفريقيا، وأوروبا الشرقية.

للذرة البيضاء مزايا غذائية قريبة من مزايا القمح، وطعم ناعم مقبول. ولذا فإن الاستغناء عنها في التغذية كان خطأ، حيث لم يعد يقدّر أهميتها إلا النباتيون منّا. أما طريقة طبخها فتتم بغليها في الماء، أو تحويلها إلى نوع من البسكويت، أو معاملتها كالأرُز.

هناك نوع آخر من الذرة البيضاء البرية، التي تنمو في الغابات الباردة للقسم الشمالي من الكرة الأرضية والمسمى Milium effusum L، وهو نوع قليل الشبه بالأنواع السابقة، وقد استعمل، في فترات المجاعة، للطعام.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، مدر للبول، مصرّف، منبّه، معرِّق.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: طنين الأذن ـ النقاهة ـ الإسهال ـ النزلة الوافدة.

الذرة الصفراء

Maïs

Zea Mays L.

ذرة شامية ـ ذرة مصرية ـ حنطة الجرذان

النُجيليات: Graminées

لقد أثبت تاريخ أنواع الذرة أسطورة الهنود الذين كانوا يرون في هذه النبتة هبة من الإله هياواتا، وذلك لسببين: أولاً، لأنها لم تعرف في أي بقعة من العالم كنبات بري؛ وثانياً، لأنها تتميز عن باقي النجيليات التي تتشابه معها.

وأكبر الظن أن أميركا الوسطى، والمكسيك تحديداً، كانت المركز الذي تفرعت منه نبتة الذرة المزروعة. فقد كشفت أعمال التنقيب التي جرت في بعض الأماكن ما قبل التاريخية في المكسيك الجديدة، عن بقايا نبتة ذرة يعود تاريخها إلى ٧٥٠٠ سنة. ويحتمل أن عدداً من القبائل الهندية، في جنوبي غرب الولايات المتحدة الأميركية، كانت تعرفه منذ آلاف السنين. وقد حظي نبات الذرة الصفراء، لدى هذه الشعوب، بالاهتمام ذاته الذي حظي به القمح لدى شعوب أخرى. أما اليوم، فقد بات يزرع في كل أنحاء العالم.

طعم الذرة الصفراء الأميركية الطرية لذيذ ويشبه طعم حبوب البازيلا الصغيرة. وهو مصدر مهم للطاقة، ومغذ أكيد، لكن بنسبة أقل من القمح.

ونظراً لتأثيره السلبي على الغدّة الدرقية وتسببه في تخفيض الأيض، فإنه لا يوازي القمح في اعتباره أساساً غذائياً وحيداً.

يدخل نشاء الذرة في تركيب عدد كبير من أطعمة الأطفال الرضّع. ويحتوي رشيم الحبة على زيت يشبه زيت دوار الشمس من حيث قدرته على تخفيف نسبة الكولسترول في الدم. كما أن لحاملات السِّمة التي تزيّن السنابل المثمرة، والتي تسمى «شعر الذرة» «أو لحية الذرة» تأثيراً ملطّفاً، وفعالية في در البول، لأنها تحتوي على حامض الساليسيليك Salicylique. وهو مخفف للألم، ومضاد للإلتهابات؛ كما تحتوي على الڤيامين ك (K).

● **الخصائص**: ملطف، مخفف للألم، موقف للنزيف، مدر للبول، خافض للكولسترول، خافض للسكر.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: البول الزلالي - الكولسترول - التهاب المثانة - السكري - النقرس - تكوّن الحصى والرمل في الكلى - التهاب الكلية - البدانة - الوذمة - الجلد - الكلية - داء المفاصل.

الراوند

Rhubarbes

Rheum Rhabarbarum L.

et Rhéum Rhaponticum L.

أطْراوندي (سوريا) - راوند طويل.

البَطباطيّات: Polygonacées

نبات كبير وجميل، له أوراق متموّجة، نأكل سويقها اللحمي، القليل الحموضة، تارة محفوظاً، وطوراً على شكل مربيات. وهو من أصل منغولي أو بلغاري، يزرع اليوم، على نطاق واسع.

كان جذر الراوند - وهو الجزء الوحيد المستعمل طبياً - مرموق المكانة لدى أطباء العصور القديمة، حيث استمر حتى القرن الثامن عشر، مخدِّراً، تكفي ندرة وجوده وارتفاع ثمنه، للتدليل على جدواه. ومنذ بدء زراعته قبل حوالي ٣٠٠ سنة، أصبح نباتاً سهل المنال، قليل الثمن.

يحتوي جذر الراوند على مواد مسهّلة للمعدة Anthraquinones، وكثير من الايتروزيدات التي يتمتع بعضها بخواص استروجينيّة Oestrogènes. أما الأجزاء الخضراء من النبتة فهي سامة، ويجب عدم تناولها، وقد تسبب بحوادث تسمم مميتة.

كذلك يجب عدم تناول جذر النبتة، كمسهل للمعدة، لفترة طويلة. كما لا بد من الإشارة إلى أن تناول المربّى، المصنوع من سويقات الراوند، محظور على الذين يعانون من حصى ورمال في الكلى، وعلى المصابين بالنقرس وآلام المفاصل.

● **الخصائص**: مقبِّل، مسهِّل، منشِّط، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج - التسمم الكحولي - الشهيّة - الشعر - الإسهال - المعدة - الأمعاء - الطفيليات.

الرشاد البري

Cresson alénois

Lepidium sativun L.

جرجير البساتين.

الصليّبيّات: Crucifères

يرجح أن إيران هي موطنه الأصلي، فقد زرع فيها منذ قديم الزمان، ومنها انتقل إلى أوروبا وآسيا. حالياً ينافسه في الأسواق الحُرف أو حرف الماء Cresson Officinal.

يتلاءم الرشاد مع مختلف أنواع التربة، وكافة أنواع المناخ، وينمو بسرعة مذهلة.

نال حظوة لدى اليونان واللاتين، الذين كانوا يحرصون على التوابلَ مع وجباتهم، وعلى أنواع السَّلطة اللاذعة. واستعمل في القرون الوسطى على الموائد الملكية، فنال شهرة كان يستحقها.

● **الخصائص**: مضاد لداء الحفر، منقٍّ للدم، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الشهية، الفم، النقاهة، الكبد، الجلد.

شجيرة الرمان

Grenadier

Punica granatum L.

لُفَّان (سورية) - نار (فارسية).

الأسيّات: Punicacées

الرمان نبات بري في المنطقة الممتدة من جنوبي القوقاز حتى البنجاب. أما موطن الشجيرة الأصلي فهو آسيا الغربية.

انتشر الرمان، منذ القدم، في آسيا الشرقية وآسيا الصغرى، وفي وقت متأخر، في بلدان حوض المتوسط.

وبما أن العصافير قد تبذر حباته أحياناً، فإنه قد ينبت دون زراعة في أوروبا الجنوبية.

إن تاريخ الرمان شبيه بتاريخ التين، إذ أن بعض ثماره اكتشفت في قبور مصرية تعود إلى ٢٥٠٠ سنة ق. م.

أعجب العرب بالرمان، ولذا أكثروا من زراعته في جنوبي إسبانيا، ابتداء من القرن السابع، وأطلقوا اسمه على مدينة غرناطة Granade.

إن كثيراً من الرموز والتقاليد والاستعمالات تتعلق بالشجيرة وثمرتها؛ فالرمان رمز للخصوبة، وكان المصريون يعرفون فعالية جذرها في مكافحة الديدان منذ أربعة آلاف سنة. وحوالى العام ١٨٠٧ م استعملت قشرة جذرها في أوروبا لمكافحة الدودة الوحيدة.

لقد أثبت تحليل هذه القشرة أنها تحتوي على مواد طاردة للديدان، كثيرة الفعالية ضد الدودة الوحيدة، ولكن لا ينصح باستعمالها إلا بعد استشارة الطبيب. وكان الطب القديم يستفيد من العفص الذي تحتويه القشرة والزهرة والثمرة، لذا فقد استعمل الرمان كعلاج قابض.

أما عصير الرمان فقد تعددت وجوه استعماله حسب مراحل نضجه، فهو مقاوم للحمى ومضاد للتقيؤ إذا كان حامضاً، وهو مضاد للسعال إذا كان حلواً، لكن العصير الذي يباع تجارياً على أنه عصير الرمان، ما هو إلا مركّب كيميائي لا يمت للرمان بصلة.

تستعمل قشرة الرمّان في صناعة دباغة الجلود.

● **الخصائص:** قابض، طارد للديدان.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: النزيف، الثر الأبيض (سيلان المهبل)، الطفيليات.

الريباس الأسود

Cassis

Ribes Nigrum L.

الهَلْموش - الكِشْمِشْ الأسود

كاسرات الحجر: Saxifragacées

الريباس الأسود نبات بري أبعدته الزراعة كثيراً عن موطنه الأصلي، ونشرته في جزء كبير من القسم الشمالي المعتدل من الكرة الأرضية.

اشتهرت ثمرته الصغيرة، ذات الرائحة القوية، والطعم الحامض، في مجال صناعة المشروبات والسكاكر، أكثر من شهرتها في مجال التغذية والطبابة.

ثم إنها غنية بنوع من الڤيتامين ج (C)، مقاوم للحرارة والتَّأكْسُد، الأمر الذي يبقيه محتفظاً بخصائصه عند صنع المشروبات والمربيات منه. كما أن هذه الثمرة تحتوي أيضاً على زيت عطري، وغلوسيد، وكثير من الصبغيّات المقاومة لحامض السِّيانِيْدر Anthocyamiques، وتؤمن للثمرة مفعولاً ڤيتامينيّاً من نوع ب P.

المضمضة بخلاصة نقع ثمراته الطازجة أو المجفّفة، تفيد في معالجة آلام الحنجرة؛ كما تعتبر أوراقه، المقبولة النكهة، علاجاً ممتازاً مدراً للبول، لذا فهي تستعمل في علاج الربيع. أما برعمه فيفيد في تنشيط الغدد الفوق كلويّة Surrénales.

● **الخصائص:** موقف للنزيف، مضاد لداء الحفر، قابض، مدر للبول، منعش، منبّه.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين، التهاب النسيج الخلوي، جريان الدم، الوباء، الكبد، النقرس، ارتفاع الضغط، البدانة، عقص الحشرات، الكلية، داء المفاصل، الثدي، البولة، العيون.

ريحان الأرض

Dictame de Crète

Origanum dictamnus L.

(= Amaracus dictamnus (L) Benth)

زُوباع - نِجْل

الشَّفويّات : Labiées

نبات جميل، أبيض صوفي، خشبي القاعدة، وله أزهار وردية على شكل سنابل متقابلة، محفوفة بقنّابات أرجوانية كبيرة، ينمو بشكل دائم في جزيرة كريت.

اعتبره اليونانُ واللاتين ترياقاً. لكن، غالباً ما التبس عليهم تمييزه عن بعض الشفويّات النفّاذة الرائحة.

ظلت زراعته منتشرة في الجنائن حتى القرن الثامن عشر، حيث كان يستعمل في تركيب عدد من الأدوية كالأورڤيتان Orviétan[1] أو ترياق سليمان L'opiat de Salomon. أما اليوم، فلم يعد ريحان الأرض يشكل، في نظر المعاصرين، أكثر من نبتة عطرة من فصيلة الشَّفْويات، شديدة الشبه، بنعناع پوليو Menthe Pouliot، من حيث تركيبها الكيميائي، الأمر الذي يسمح باستعمال النعناع كبديل للريحان في مجالات المعالجة الطبيّة.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، مفرغ للصفراء، مطمِّث، شاف للجروح.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: التهاب القصبات، الرضّة، الحيض، السعال، الحويصلة الصفراوية.

الزعفران

Safran

Crocus Sativus L.

الحادي - ريْهَقان

السوسنيات : Iridacées

موطنه الأصلي حوض المتوسط الشرقي.

في فصل الخريف، يعلو الأزهار البنفسجية للزعفران الجميل حاملُ السِّمة، الذي ينقسم في أعلى الزهرة إلى ثلاثة فروع سميكة ذات لون برتقالي، تشكل سِمات الزهرة، التي تشكل الزعفران الطبّي والمستعمل في التوابل معاً. وهو مادة نادرة ونفيسة الثمن تاريخياً؛ لأن الحصول على كيلوغرام واحد من الزعفران الجاف يستلزم استعمال عدد من هذه الأزهار يتراوح بين ١٢٠ ٠٠٠ (مئة وعشرين ألفاً) و ١٤٠ ٠٠٠ (مئة وأربعين ألفاً).

ويعود السبب في لون السمات الفاقع إلى وجود مادة الكاروتينوييد Caroténoïde في النبتة.

ورد ذكر الزعفران في مخطوطات البُرْدى المصرية، وفي نشيد الأناشيد المذكورة في إلياذة هوميروس؛ وظل حتى القرن الثامن عشر محافظاً على مكانته السامية في حقل الطب، أكثر من استعماله في الطعام كأحد التوابل.

اعتبره ديسقوريدوس علاجاً مضاداً للتشنج، كما عدّه الطب العربي واحداً من الأدوية المطمِّثة. أما في القرون الوسطى وعصر النهضة فقد استعمل ضد كثير من الآلام.

تحتوي سمات الزهرة على زيت عطري، سريع الانتشار، طيِّب الرائحة، مهيِّج لحاسة الشم، ممزوج بإيتيروزيد مرّ الطعم.

يظل الزعفران أغلى التوابل وأكثرها غموضاً في معرفة الأغراض التي يمكن للإنسان أن يستخدمه فيها.

● **الخصائص**: مطمِّث، منوّم، مهدّىء، منبِّه، مقوٍّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الشهية، التهاب القصبات - الهضم - البرودة الجنسية - اللثة - العجز الجنسي - الحيض - السعال.

الزنبق الأبيض

Lis blanc

Lilium Candidum L.

السوسن الأبيض - زنبق - رازقي

الزنبقيات : Liliacées

احتل الزنبق مكانة عالية لدى حضارات المتوسط القديمة؛ وكانت هذه الزهرة الجميلة، ذات الأريج اللذيذ، قد بدأت تزرع في الجنائن الملكية للحضارة

---

(١) الأورڤيتّان: Orviétan، هو ضرب من الترياق، اخترعه دجّال من مدينة أورڤيتّان الإيطالية.

المينويّة Minoenne[1]، كما يبيّن ذلك رسم على إحدى الأواني التي عُثر عليها في كنوسّوس Cnossos[2]. وهي ليست نفس الزهرة التي جعلت بعد ذلك في الشعار القديم للملكية الفرنسية: فزنبقة الملوك ليست سوى زهرة السوسن Iris، التي لم تعرف كنبات برّي إلا في لبنان.

الزنبق علاج خارجي قيّم جداً؛ وقد كانت تويجياته المحفوظة في ماء الحياة تستعمل، قديماً، في الأرياف قبل اكتشاف اللصقة المشمَّعة، كضمّادة، مطهّرة ولائمة للجروح. وإذا نُقعت هذه التويجيات في زيت الزيتون، فإنها تصلح لتضميد الحروق الخارجية، والتشققات الجلدية. وكان زيت الزيتون نفسه قد عرف شهرة واسعة على أنه دواء موضعي للجروح.

يحتوي لباب الزنبق وزهرته على معدّل غير عادي من مادة البُور Bore. وإذا ما وضعت هذه الزهرة في باقة داخل غرفة مقفلة، أو خفيفة التهوئة، فإنها تملك أن تسبب توعكاً، قد يصل إلى حد التسمم الخطير.

● **الخصائص:** مطهّر، لائم للجروح، مليّن، مصرِّف، شاف للجروح.

● **الاستعمال:** خارجي.

راجع: الخراج - الرضّة - التشقّق - الدمّل - الأذن - الداحس - الجرح - الثؤلل.

زهرة الآلام

Passiflore

Passiflora Incarnata L.

الآلاميات: Passifloracées

لعل اسمها مشتق من شكل أزهارها الكبيرة التي تشبه الأدوات المستعملة في صلب السيد المسيح، ولذا سمّيت زهرة الآلام.

إنها نبتة متسلقة ذات حوالق، وأوراق مسنّنة، دائمة. مصدر النبتة هو أميركا الاستوائيّة، الشديدة الحرارة. ولذا لم تتأقلم زهرة الآلام كسواها من نباتات فصيلتها إلا في المناطق الحارة.

سلطت تجارت أحد الباحثين الأميركيين الضوءَ على هذه النبتة، عندما أثبت عام ١٨٦٧ م فائدتها الكبيرة في معالجة توتر الأعصاب وتشنّجها، ويمكن الاستعانة بهذه النبتة غير السامة، في معالجة بعض عمليات التسمم، كإدمان الكحول، وإدمان المورفين. وفضلاً عن ذلك، فإن ثمرتها البيضوية الشكل، الصفراء اللون، والتي تكون بحجم البيضة، تحتوي على لباب لزج قليلاً، طيّب المذاق ومنعش وغني بالڤيتامين ج (C).

● **الخصائص:** مخفّف للألم، مضاد للتشنج، منوّم، خافض للضغط، مهدّىء.

● **الاستعمال:** داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: التسمم الكحولي - القلق - القلب - المغص - داء الشقيقة - توتر الأعصاب - ألم الأعصاب (العصبي) - النوم - التشنّج - الإرهاق.

شجرة الزيتون

Olivier

Olea Curopaca L.

الزيتونيات: Oléacées

الزيتون شجر حضاري بامتياز، وقد شكل دعامة الحضارات المتوسطية القديمة. أدخل إلى نطاق الزراعة منذ آلاف السنين، بعد أن كان نباتاً برياً في آسيا الغربية. ويتحدث سفر التكوين عن زيت الزيتون، على الأرجح. وقد أدخله سِكْروبْس (Cécrops)، المؤسس الأسطوري لأثينا، إلى تلك المدينة منذ ٣٥٠٠ سنة؛ وهي الفترة التي كان فيها رسّامو كْنوسُوس، عاصمة جزيرة كريت قديماً، يصوّرون شجرات الزيتون المعمّرة. وفي الألف الأول ق.م وصلت النبتة إلى إيطاليا وفرنسا.

يزرع الزيتون، اليوم، في ثلاثين دولة من دول القارات الخمس، وتأتي اسبانيا في طليعة هذه الدول حيث يبلغ عدد النصوب فيها حوالى ١٨٠ مليون شجرة.

يحتوي الزيتون على الماء والزيت والغلوسيد والهيوليات، وعلى كثير من المعادن بينها الكالسيوم بشكل خاص، وعلى الحوامض العضوية، والخمائر، والڤيتامينات: آ، ب ١، ب ٢، ب ب (PP).

---

(١) المينويّة: نسبة إلى مينوس Minos، ملك جزيرة كريت في الألف الثاني ق. م.

(٢) كْنوسّوس: عاصمة جزيرة كريت القديمة، التي عرفت ازدهارها في عهد مينوس.

إنه غذاء مميّز حينما يكون طبيعياً وسليماً. إذ أنه في أحيان كثيرة يخضع لعمليات غسيل كيميائيّة تفقده كثيراً من عناصره الأساسية.

القيمة الغذائية للزيتون الأسود أعلى بكثير من تلك الموجودة في الزيتون الأخضر؛ ويكفي أن نتذكر أهميته في غذاء الفلاحين، إلى جانب البصل والخبز الأسمر.

وحده، الزيت المستخرج على البارد هو المقبول غذائياً وطبياً. وإذا أضيف نيئاً إلى الطعام، فإنه يحل محل كل المواد الغذائية الدسمة. لكنه في الوقت ذاته ليس مضاداً للكولسترول كزيت الذرة ودوّار الشمس.

لقد دخل زيت الزيتون، قديماً، في علاج كثير من الحالات الصحية، سواء في الاستعمال الخارجي أو الداخلي كليهما. وقد اعتبر الرومان مسْحَ الجسد به، بمثابة حمّام معيد للحيوية.

إن ورقة الزيتون، المشهورة قديماً بفعاليتها ضد الحمّى، وشفاء الجروح، وهي اليوم، نتيجة للاكتشافات الطبية الحديثة، أحد أهم العلاجات النباتية لمقاومة ارتفاع الضغط.

● **الخصائص**: ملطّف، مفرغ للصفراء، منشّط لإفراز الصفراء، مدرّ للبول، خافض للسكر، خافض للضغط، مسهّل، مصرِّف.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الخراج - تصلب الشرايين - الإسمرار - الشعر - الإمساك - السكري - التبويل - الحمامى (الطفح الوردي) - الكبد - التشقق - النزلة الوافدة - ارتفاع الضغط - تكون الحصى والرمل في الكلى - البدانة - الظفر - الأذن - الجلد - عقص الحشرات - داء المفاصل - التقرّح.

السرفيل

Cerfeuil

Anthriscus Cerefolium (L) Hoffin

مقدونس افرنجي - سرفيل لفتي (مصرية)

الخيميات: Ombellifères

هذا التابل الممتاز، الذي كاد يخلي مكانه للمقدونس، مزاحمه الرئيسي في عالم التوابل، ما زال نباتاً برياً.

كان الرومان يقدرونه حقّ قدره، وازداد هذا التقدير في القرون الوسطى.

يستعمل السرفيل طازجاً ونيئاً، سواء في مجال التوابل، أو في الطبابة، ذلك لأن الحرارة تبخر عطره وتفسده. وتحتوي النيِّئة على نسبة عالية من الڤيتامين ج (C)، وعلى عنصر مرّ، وعلى الايتروزيد نفسه الذي نجده في المقدونس.

يجب أن نكون على حذر عند جمعه، حيث أن عدداً من نباتات فصيلة الخيميات البرية، التي هي من نفس النوع Anthriscus، أو من نوع قريب Chaerophyllum، يمكن أن تنمو بقربه؛ وبعض هذه الأنواع مؤذٍ إن لم يكن ساماً. غير أن ما يميزها عنه أن أحداً من هذه الأنواع ليست له رائحة السرفيل الطيّبة.

يستعمل كمقبّل، لطعمه اللذيذ، وهو إلى ذلك منشط جيّد للهضم، كما يستعمل في علاج الربيع. وإذا أضيف عصيره الطازج إلى اللبن (الحليب)، أو إلى نقيع فاتر، فإنه يهدىء السعال.

● **الخصائص**: مضاد للوهن، مطهّر، موقف لإفراز اللبن (الحليب)، فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، منقّ للدم، مدرّ للبول، مصرّف للالتهابات، منشط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الإرضاع - التهاب القصبات - الرضة - الكبد - الحمو - اليرقان - الأنف - التهاب العين - الجلد - الحكاك - الكلية - التجعّد - الثدي - السعال.

السرمق

Arroche

Atriplex bortensis L.

قطف أبيض

السرمقيات: Chénopodiacées

بقل قديم معروف، يعود منبته الأصلي إلى جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا. ومن المحتمل أن تكون زراعته قد بدأت منذ العصر الأنيوليتي (الحجري الأخير).

كان السرمق يطبخ كالاسفاناخ (السبانخ)، ولكن اليوم تم التخلي عنه تقريباً، بعد أن كان حتى القرن الماضي، ذا قيمة كبيرة، إذ كان يدخل في تحضير الحساء المعدّ لمرضى المعدة والأمعاء. وإذا غلي مع حشيشة الزئبق (الحلبوب) أعطى مادة مسهّلة، غير مهيّجة ولا مزعجة.

لقد أصبح السرمق عشباً ضاراً، مكروهاً في الحدائق وأماكن السكن. يُعرف بأوراقه المثلثة الشكل، ذات اللون الأخضر المزرورق، ويعطي عند النضج ثماراً مجنّحة يتراوح عرض الواحدة منها بين ١ ـ ٥,١ سم.

يحتوي عصير السرمق الطازج نسبة كبيرة من الڤيتامين ج (C)، نخطىء في عدم استغلالها، بالإضافة إلى طعمه اللذيذ، وقيمته الغذائية القريبة من الإسفاناخ، فإنه من البقول السهلة الزراعة، السريعة النمو، المقاومة للجفاف، والقادرة بقامتها الطويلة، على حماية نباتات حساسة للفحة الشمس.

● **الخصائص**: مدرّ للبول، مليّن، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الحروق ـ القوباء ـ الإسهال.

السرو

Cyprès

Cupressus Sempervirens L.

سَرْوَل (جزائرية) ـ شجرة الحياة.

السرويّات: Cupressacées

ينمو السّرو بشكل تلقائي في جزر بحر إيجة، وفي سوريا وإيران.

كان يحتل مركزاً مرموقاً في مآتم القدماء، وانتشر منذ زمن مبكر، على ضفاف المتوسط، وفي آسيا حتى الصين.

يعتبر أحد أهم النباتات الطبية المعروفة، فقد ورد ذكره في إحدى المخطوطات الأشورية العائدة لخمسة وثلاثين قرناً؛ كما أن الأطباء الابقراطيين أشادوا بمزاياه القابضة للمعدة، والمضادة للنزيف.

إن أغصان السّرو الصغيرة المورقة، وثماره التي تسمى «جوزة السرّو» هي المستعملة في حقل الطب النباتي، وتُجمع تلك الجوزات في فصل الشتاء، قبل نضجها، وهي تحتوي على نسبة عالية من العفص، بالإضافة إلى زيت عطري قويّ الرائحة، كان الرومان يستخرجون منه العطور.

إن مجمل مركّبات ثمرة السّرو تجعل منها قابضة للعروق Vaso - Constrictrice بالدرجة الأولى.

● **الخصائص**: مضاد للإسهال، مطهِّر، مضاد للتشنج، لائم للجروح، قابض للعروق.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: جريان الدم، الشهاق، الإسهال، التبول الليلي، النزيف، البواسير، الإياس (سن اليأس)، الدوالي.

شجيرة السفرجل

Cognassier

Cydonia Vulgaris Pers

الورديّات: Rosacées

التفاحات الذهبيّة للإسْبريد Hespérides[1]، التابعة لمعبد زيُوس Zéus[2] في أولمبيا Olympie، والتي ترجع للعام ٤٥٠ ق. م، تشبه ثمار السفرجل إلى حد بعيد.

كان اليونان يعرفون هذه الثمار منذ القرن السابع ق. م، وقد جاءت من آسيا الغربية حيث كانت شجيراته أليفة المنظر من تركيا إلى شمالي إيران.

قُدِّمت ثمار السفرجل للآلهة منذ القديم، لأريجها الطيّب، قبل أن تعرف مزاياها الغذائية أو الطبية. وكان الناس يعتبرون أن تقديم حبّة من السفرجل، يعدّ بمثابة عربون للحب. وقد أصدر صولون Solon[3] في القرن السادس ق. م، قراراً يقضي باعتبار مساحة السفرجل، المكان الرسمي لممارسة شعائر الأعراس. ومنذ أبقراط، حتى القرن السابع عشر، ظل السفرجل يعتبر أحد أسلم

---

(١) الإسْبرِيد: Hespérides، الحوريات اللواتي يمتلكن بستاناً، تحمل أشجاره تفاحاً ذهبياً، يؤمِّن الديمومة.

(٢) زيوس: Zéus، أكبر آلهة اليونان، استبدله الرومان بجوبيتر.

(٣) صُولون: Solon، هو أحد رجال السياسة في أثينا (٦٤٠ ـ ٥٥٨ ق. م).

الأغذية وأنفعها. ثم إن قدراته الانقباضية أفردت له مكاناً مميزاً في الطبابة القديمة، حيث عومل لفترة طويلة، على أنه ترياق السموم. أما اليوم، فقد خُلع السفرجل عن عرشه القديم، بعد أن انتشرت زراعته، لكنه ما زال يحتفظ بشهرة واسعة في حقل المربيات، وبموقع متواضع في مضمار الطب النباتي.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للإسهال، قابض.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الذُباح، القُلاع، الفم، الحروق، المغص، التشقق، البواسير، الثر الأبيض (سيلان المهبل)، الجلد، التجعّد.

السلق

Bette

Beta Vulgaris L.

البَنْجَر (مصر)

السرمقيات: Chénopodiacées

بين العديد من الخضار المهجّنة، ينفرد السلق بمصدره الأوروبي. والسلق كشقيقه الشمندر، مشتق من السلق البحري .Beta maritina L، وهو نبات ينتشر على ضفاف الأنهار والبحار، وقد انتقل من أوروبا إلى آسيا الوسطى والهند الغربية؛ غير أن هذا الأمر ليس أكيداً، نظراً لأن بعض الأنواع الشبيهة به، والتي تمتاز بأوراقها العريضة المضلّعة، أو التي لها جذر ضخم كالشمندر، كانت قد زُرعت منذ ٨٠٠ سنة ق. م من قبل الأشوريين، الذين كانوا يكتفون بتناول أوراقها. وعرفها الرومان كذلك، وطبخوها مع الخباز البري لصنع مادة مسهّلة، بعد أن سبّبت لشيشرون إسهالاً دام عشرة أيام. وفي القرون الوسطى كان السلق يستعمل بشكل دائم مع الكُرّاث الشعبي Poireau، للحصول على حساء ما زال معروفاً حتى الآن باسم: پواري Poirée.

في بعض البلدان، لا يستعمل من السلق إلا عروق أوراقه البيضاء، أمّا الجزء الأخضر الذي قد يحل محل السبانخ، فإنه يدخل في بعض الصناعات الغذائية كالكعك السكري الطعم، الذي يصنع في مدينة نيس الفرنسية.

إن السلق نبات مائي، طعمه مقبول. لكن غناه بمادة الحديد، والڤيتامينات، جعله من أكثر أنواع الطعام فائدة. ثم إن لأوراقه المطبوخة والمطحونة مفعولاً مليّناً.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لفقر الدم، مليّن، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الخراج، فقر الدم، الإمساك، النمو، التهاب المثانة، الجلد، الكلى.

السوسن الفلورنسي

L'iris de Florence

Iris florentina L.

قوس الغمام ـ عرق الطِّيب ـ سوسن الإيرساء (أرامية) ـ الاسمانجوني (فارسية = بزرقة السماء)

السوسنيات: Iridacées

الاسم الطبي للسوسن يشمل عدداً من الأنواع المزروعة، والتي يُحتمل أن يكون أصلها مهجّناً. ولعل أهم هذه الأنواع السوسن الألماني Iris germanica L. وهي تسمية خاطئة لأن السوسن لا ينمو بشكل تلقائي.

الأصل الحقيقي للنبتة هو حوض المتوسط، حيث إن السوسن الألماني، المار ذكره، وكذلك السوسن الزهري Iris florentina L، والسوسن الأصفر Iris Pallida Lamk، مزروعة جميعها، منذ قرون، في آسيا الغربية وجزء كبير من أوروبا.

جذمور السوسن السميك هو الجزء الوحيد المستعمل من النبتة، وهو ذو رائحة كريهة عندما يكون طرياً، طازجاً؛ لكنه بعد تيبيسه، يكتسب رائحة البنفسج العطرية. وهذا الأريج ناتج عن وجود زيت عطري وهو زيت السوسن، المعقّد التركيب.

عدّه قدماء الأطباء في رأس قائمة المواد المسهّلة، وتلك ميزة يوفرها جذموره الطازج، بشكل قوي جداً.

وإذا سحقنا هذا الجذمور، بعد تيبيسه، يصبح طارداً للبلغم، ومدراً للبول. وإذا ما زدنا مقداره يتحول إلى مادة مقيّئة.

يزرع السوسن، اليوم، لجمال أزهاره ولاستخراج

عطوره، وليس لفوائده الطبيّة.

● **الخصائص**: معطِّر، مدرّ للبول، طارد للبلغم.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

راجع: الربو ـ التهاب القصبات ـ وجع الرأس ـ السعال الديكي.

السيسارون

Panais

Pastinaca sativa L.

رئة العجل

الخيميّات: **Ombellifères**

لا يختلف السيسارون عن نباتات تلك الفصيلة البرية، التي تفرّع منها إلا برائحة جذره اللحمي، ذي اللون الأبيض المائل إلى الإصفرار، ذلك الجذر الذي يتميز بطعمه اللذيذ عندما يؤكل فتيّاً.

كان السيسارون أحد البقول المهمة لدى اللاتين، وظل كثير الانتشار حتى تمكن الجزر من إزاحته في القرن الحادي عشر. لكنه رغم ذلك، ظل يشاهد على موائد الفقراء.

ونظراً لوجود السكر والبروتينات فيه، بنسبة تفوق نسبتهما في الجزر، يكاد السيسارون يعادل الجزر في قيمته الغذائية، رغم احتوائه على كمية أقل، من الڤيتامينات.

أما عند جمعه، فيقتضي أن نكون حذرين جداً من إمكانية حدوث التباس خطر بين السيسارون وبعض الخيميات السامة كالأيْنتى Oenanthe crocata L، والشوكْران Conium maculatum L. وهناك نوع من السيسارون البرّي، هو السيسارون المحرق Pastinaca urens Req، الذي يسبب عند لمسه البسيط حساسية خطيرة أحياناً.

● **الخصائص**: منقّ للدم، مدر للبول، مهدىء.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: التبويل ـ البدانة.

شرش الشوفان

Scorsonère

Scorzonera hispanca L.

مُرّير ـ لحية التيس الاسبانية

المركّبات: **Composées**

نبتة شديدة الشبه بنبتة «لحية التيس»، غير أنها تتميز بأزهارها الصفراء وجذورها السوداء.

مصدرها جنوبي أوروبا ووسطها، وقد غيّرت الزراعة بعضاً من خصائصها البرّية.

اعتبر شرش الشوفان علاجاً منذ القرن السادس عشر. ولم يتم النظر إليه، كأحد البقول، إلا بعد مرور قرن من الزمن. أما اليوم، فإن لجذره اللذيذ مكانة عالية في عالم الأطعمة، حيث أن المِعَدَ الحساسة ترتاح كثيراً اليه. كما أن طبخه، غير المملّح، مدرّ للبول. وهو غني بالموسيلاج Mucilage، ويحتوي على البروتيد والغلوسيد، ولذا فقد اعتبر، قديماً، بمثابة ترياق ضد السموم. أما أوراقه الصغيرة، فهي ممتازة حيث تُضاف إلى السَّلطة.

● **الخصائص**: ملطِّف، مدّر للبول، نافع للصدر، معرّق.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: التهاب القصبات ـ النقرس ـ الجلد ـ القَرَع.

الشعير

Orges

Mordeum vulgarel et H distichum L.

قَصِيل ـ شَيْتَعُور.

النجيليات: **Graminées**

يتشابه تاريخ الشعير المزروع مع تاريخ القمح، فهما من مكان واحد هو الشرق الأدنى. ولذا يمكننا القول إنهما زرعا معاً، في حقول الأنيوليتيين الأولى منذ حوالى السبعة آلاف سنة. وينتشر الشعير اليوم، بأنواعه المتعددة في جزء كبير من العالم.

وإذا كان القمح، ذلك النبات النبيل، قد أفلح سريعاً، في دفع الشعير إلى الظل على مستوى الغذاء

البشري، إذ راح أبناء الحضارات القديمة يقدمونه علفاً لمواشيهم، فإن الطبقات الفقيرة ظلت، في أحيان كثيرة، تنظر إليه بإجلال، وتستعمله في غذائها على شكل حساء، أو دقيق لصنع الخبز والبسكويت. ويعود استعماله في صنع المشروبات الى ما قبل التاريخ، إذ كان يخمَّر في الماء، بعد تحميص حبوبه وطحنها.

يستهلك الشعير بطرق عديدة: بالطحن، أو بالجرش بعد تقشير الحبوب، أو كحبوب مقشرّة وموضبّة آلياً،

إن الشعير غذاء غني ومجدد للقوة، إذ إن الخمائر النامية في الحبة النابتة والتي تسمى «المالْت» تحوّل النشاء الى مواد سهلة الامتصاص من قبل الجهاز الهضمي، وتجعل من هذا «المالت» مادة مفيدة لغذاء المرضى، ومن هم في طور النقاهة من جهة، كما للأطفال والشيوخ من جهة أخرى. ثم إن تحميص هذه المادة يجعل منها بديلاً عن القهوة، لذيذاً ومغذياً وسهل الهضم.

يحتوي الرشيم على قلواني هو الأوردين Hordéine، وهو غير سام إذا ما أخذ بمعدلات طبية وغذائية محددة. ويمتلك تأثيراً يشبه تأثير الأدرينالين Adrénaline

نقيع الشعير المقشّر الذي صنعه قدامى الأطباء يحوز، حديثاً، على شهرة محققة. فهو يستعمل كعلاج مقوٍ وملطّف للجسم. أما في الاستعمال الخارجي، فإن نقيع الشعير نفسه، ولا سيما نقيع طحينه، إذا ما وضع بشكل كمّادات ساخنة، يهدىء الجسم ويصرّف الالتهابات.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للاسهال، مقوٍ للقلب، مليّن، مصرّف، مهدىء.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج - الإرضاع - الذباح - التهاب القصبات - القلب - النقاهة - النمو - التهاب المثانة - الاسهال - المعدة.

الشلجم

Colza

Brassica napus L. var oleifera D C.

السَّلْجَم - اللِّفت

الصليبيّات: Crucifères

نوع من اللفت، يتميز عنه بدقة ساقه. وهو قريب جداً من الكَرْنب. منبته الأصلي هو منبت مثيليه، أي المناطق ذات المناخ القاري من أوروبا وآسيا الغربية.

يستخدم الشلجم، كاللفت الحقلي Navette المتفرع من الكَرْنب، للعلف ولاستخراج الزيت من بذوره، ولهذا الزيت النقي طرق استعمال كثيرة في التغذية، كمزجه مع زيت المائدة العادي، أو في صناعة الزبدة Margarine، والشوكولا، والبسكويت الرخيص الثمن.

غير أن الأساليب الحديثة التي تستعملها الصناعة لاستخراج الزيوت، منه ومن غيره من النباتات، حيث لم تعد تعصر على البارد، هذه الأساليب تجعل استعماله محط شكوك، وإذا ما أضفنا إلى ذلك مسألة احتوائه على عدد من المواد التي اعتبرت، لزمن طويل، سامّة لمختلف الأجهزة الوظائفية، عرفنا لماذا لم يعد استعماله شائعاً في التغذية، كما هو شائع في مجال الطب النباتي.

● **الخصائص**: ملطِّف، لائم للجروح، مسهِّل.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: التهاب القصبات - التشقق.

الشمام

Melon

Cucumis Melo L.

قاوون - دَسْتَبويْه (فارسية)

القرعيّات: Cucurbitacées

إن مصدر الشمام وشبيهه الخيار هو آسيا الغربية والجنوبية، وهو أحد الخضار المثمرة الأكثر تقديراً في المنطقة الممتدة من تركيا الى الصين. وهو ينمو في إفريقيا بشكل بري.

أما في أوروبا، وبالرغم من أن الرومان قد زرعوه، فإنه اختفى لفترة طويلة امتدت حتى عصر النهضة. والذين

كانوا يعجبون به من الذواقة، لم تكن تعوزهم المجازفة والتهور، ذلك أن أطباء تلك المرحلة، كانوا يرون فيه أحد أهم الأطعمة المؤذية، وكانوا يحكمون عليه بأنه قد تسبب بوفاة أربعة من الأباطرة، واثنين من الباباوات.

إن الشمام محظور على المصابين بعسر الهضم والسكري، وفي كل الحالات التي يعاني فيها أصحابها من تهيّج في الأقنية الهضمية.

أما بالنسبة للمتعافين من هذه الأمراض، فهو ثمرة لذيذة الطعم، منعشة ومدرّة للبول ومسهّلة.

تتشابه استعمالات الشمام التجميلية مع استعمالات الخيار، غير أنها مع الشمام تعنى بالبشرة الجافة، فتعمل على إعادتها إلى فتوتها.

● **الخصائص**: مدرّ للبول، مسهّل، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في التجميل.

راجع: الحروق ـ الكبد ـ الجلد.

الشوفان

Avoine

Avena Sativa L.

خافور ـ هُرطُمان ـ شيفون (سوريا)

النجيليّات: Graminées

هو فرع من الشوفان البري Avena Fatua، أو هو نتاج تهجين نوعين منه: البرّي، والعقيم Avena Sterilis. وقد عُرف منذ أقدم العصور، في شرقي البحر المتوسط.

يستخدم في الطب النباتي لخصائصه المقويّة والمغذية جداً، وتدخل في ذلك كل أجزاء النبتة، فنستعمل الحبوب بعد جرشها لاستخراج السميد والطحين، ونستعمل القش والعُصافة (قشور الحبوب) التي تسقط أثناء درسه.

تحتوي حبوب الشوفان على كثير من النشاء، وفيها ١٢٪ بروتينات، و ٥٪ دهون، وحوالى ٢٥٪ ليستين، وبين ٢ الى ٥ ٪ من السكر، وعدد من الأملاح المعدنية، وكثير من الفوسفور، والمانييزيوم، والكالسيوم، والحوامض الأمينية، وعدد كبير من الخمائر، والهرمون الجنسي الأنثوي، والڤيتامينات: أ، ب ١، ب ٢، ب ب (PP)، د. وتحتوي قشرة الحبة أي نخالتها على مادة قلوية، ونسبة لا بأس بها من الصابونين. أما القشّ، فغنيّ بالسيليس، ويحتوي على ڤيتامينات: أ، و د.

إن الحبة بكاملها مغذية بامتياز، ولذا تعتبر وجبة الشتاء التقليدية لدى سكان البلاد الباردة، الذين يعدّون من برغلها حساء، ومن رقائق حباتها طبيخاً، أما قشها فيستعمل كمهدّىء، ويمكن اتخاذه بديلاً لنبتة «ذيل الحصان». لكن نظراً لغناه بالمعادن، لا يُنصح باستعماله من قبل المصابين بداء المفاصل.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد للوهن، مليّن، خافض للسكر، مهدىء للأعصاب، منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الوهن ـ الحمّام ـ النقاهة ـ النمو ـ السكري ـ العجز الجنسي ـ الجلد ـ النوم ـ العقم ـ الإرهاق ـ الشيخوخة.

الشوندر الأحمر

Betterave rouge

Beta Vulgaris L.

الشمندر السكري

السرمقيّات: Chénopodiacées

نبات له جذر لحمي ضخم وسكريّ، وقد عُرف، كمادّة غذائية، ومنذ أقدم العصور. وهو يحتوي على قيمة غذائية عالية، ويعطي مقداراً هاماً من الطاقة الحيوية، لأنه يحتوي على المواد التالية: السكّريات وبخاصة السّكروز Saccharose، والمواد الملوّنة، الحوامض الأمينية، الڤيتامينات: أ، ب ١، ب ٢، ب ب (PP)، ج (C)، والأملاح المعدنية، والعديد من الضروريات: كالبروم، والمانغانيز، والليثيوم، والسترونثيوم، والروبيديوم.

يُعتبر الشوندر، بطعمه اللذيذ ولحمه الأحمر، مقبلاً هاماً، وبما أنه سهل الهضم، فمن المفضّل أن يضاف بعد فرمه نيّئاً، الى مختلف أنواع السَّلَطة.

وفي بداية الشتاء، ينصح بتناوله، لما له من فائدة في الوقاية من الالتهابات الحُمّوية. ومن دبس الشوندر،

الذي هو عبارة عن حثالة صناعة السكر، تستخرج مادة البِتاييّن Bétaïne، المنشّطة، والتي لها دور فعّال في توازن الخلية الكبدية. كما يستخرج منه حامض الغْلوماتيك Acide glumatique، وهو أحد الحوامض الآمينية الهامة في عمل الدماغ، والذي تتعدد استعمالاته في حقل الصيدلة.

● **الخصائص**: مطهّر، مفرغ للصفراء، غني بالمعادن، منشِّط.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم - الوهن - نقص المعدنيات - الوباء - الكبد.

الشيلم

Seigle

Cecale cereale L.

السلت - جَوْدار

النجيليات: Graminées

من المحتمل أن يكون أصل الشيلم واحدة من الأعشاب الهزيلة النابتة في حقول القمح. وهي أكثر جلداً من النبتة الحالية، وأقوى منها على النمو في الأراضي غير الخصبة، وفي الظروف المناخية القاسية.

مصدر النبتة هو غرب آسيا، لكنها لم تصل أوروبا إلا متأخرة. بعد فترة قصيرة من زراعتها تبيّن أنها تصلح للزراعة في الحقول القليلة الخصب. وهي اليوم، لم تعد معروفة كنبات بري.

بذرة الشيلم صالحة للخبز، وكانت قديماً تمزج بالخبز، ذلك لأن تركيبها الخام قريب من تركيب القمح، إلّا أن رُشيمها أقل غنىً بالبروتينات والدهنيات والفيتامينات بشكل خاص؛ لكنه، بالمقابل غني بالفوسفور والبوتاسيوم والمانييزيوم، والكالسيوم، والحديد، والنحاس، إضافة إلى قليل من اليود. لذا فإن الشيلم غذاء مولّد للطاقة، وسهولة هضمه متوسطة. ثم إن استعماله المنتظم يساعد على تجنب الوقوع في اضطرابات القلب والأوعية الدموية.

تصاب سنابل الشيلم بفطر طفيلي يجعلها تحمل زوائد سوداء اللون، سامة، تتسبب بما يسمى التسمّم الأرغوتي Ergotisme أو الدابري. ولحسن الحظ، فإن هذا الفطر قد اختفى تقريباً، اليوم.

تجدر الإشارة أن لقلوانيات الشيلم استعمالات طبية هامة.

● **الخصائص**: ملطّف، مسهّل، غني بالمعادن، مصرِّف.

● **الاستعمال**: داخلي، في البيطرة.

راجع: تصلب الشرايين - الإمساك - نقص المعدنيات - التبوّل الليلي - ارتفاع الضغط.

الصوية

Soja

Soja hispida Maxim.

(= Glycine soja Sichet Zucc)

صوجا

الفراشيات: Papilionacées

عُرف الصوية كنبات بري في المنطقة الممتدة من الهند الصينية حتى اليابان، حيث بدأت زراعته هناك منذ زمن بعيد. ثم أدخل إلى أوروبا في القرن الثامن عشر، لكنه تحتم عليه أن ينتظر فترة طويلة قبل أن يحظى ببعض الأهمية الاقتصادية التي بلغها، فقط، في العقود الأخيرة من هذا القرن - والصوية نبات متطلب للحرارة، لذا فزراعته تنجح في المناطق الجنوبية من الكرة الأرضية.

حبوب الصوية، الكريوية المتواضعة الحجم، تحتوي على أكبر قدر من الطاقة الغذائية بين النباتات. إذ نجد فيها ٣٥ ٪ من البروتينات، أي ما يعادل ضعفي الكمية الموجودة في اللحوم. وتتوفر في هذه المادة الحوامض الأمينية الأساسية كلها، كحامض الغلوماتيك، ومادة الجُبنين Caséïne الشبيهة التركيب بتلك الموجودة في اللبن (الحليب). كما نجد فيها الدهنيات وحوالى ٣٠ ٪ من الغلوسيد. وهذا ما يجعل من الصوية غذاء رفيع القدر لجهة إغناء بنية الجسم بالطاقة والمعادن أولاً، ولمعالجة الوهن والضعف ثانياً. إنه عنصر فعال في تأمين التوازن الغذائي للإنسان.

يتم استهلاكه إما مطبوخاً على شكل طحين، وإما نيئاً على شكل لبن (حليب) أو حتى على شكل جبن. أما

زيته، المستعمل بكثرة في تحضير الطعام، فغني بالحوامض الدهنية المتعددة وغير المشبعة، وهو خافض للكولسترول في الدم.

● **الخصائص**: خافض للكولسترول، غني بالمعادن، منبه.

● **الاستعمال**: داخلي

راجع: تصلب الشرايين - الوهن - الكولسترول - النقاهة - النمو - نقص المعدنيات - الإرهاق.

الطرخون

Estragon

Artemisia dracunculus L.

الحوذان

المركّبات: Composées

يعود أصل هذه الأرطماسية، اللذيذة العطر، إلى روسيا الجنوبية، وسيبيريا. وقد قدّرها العرب كثيراً تحت اسم الطَرَخون، قبل أن تنتقل إلى الغرب مع الغزو المغولي، أو إثر الحروب الصليبية في القرن الثاني عشر، على الأرجح.

كانت تسمى طاركون Tarcon في القرن الثالث عشر، وطارغون Targon في القرن السادس عشر، وهاتان الكلمتان تحملان مصدر الاسم الفرنسي المعاصر للنبتة.

كان الطرخون يعتبر علاجاً مهماً لدى العرب؛ وقد عدّه ابن سينا، في القرن الحادي عشر، نباتاً واقياً من الإصابة بوباء الطاعون.

وإذا كانت أوروبا قد أخذت تتخلى عن هذه النبتة تدريجياً في الاستعمالات الطبية، فقد ظلّت لها امتيازاتها في عالم الطبخ والغذاء. وقد أثبت التحليل الحديث صحة معظم آراء القدماء الطبية حول الطرخون، إذ إن من تنقصهم الشهية على الطعام، ومن يعانون عسراً في الهضم، يجدون في هذه النبتة فائدة حقيقية، كما أن مزج كمية وافية منها مع الخضار والأسماك أو اللحوم، يعوّض الكآبة التي يورثها نظام الحمية عن ملح الطعام.

● **الخصائص**: مطهّر، مضاد للتشنج، مقبّل، مطمّث، منبّه، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

راجع: بلع الهواء، الشهية، الوهن، الهضم، الفواق، الحَبَط، الطفيليات، الحيض.

العدس

Lentille

Lens Culinaris Med

(= Ervum Lens L)

البُلْسُن

الفراشيّات: Papilionacées

شمل النشاط الزراعي لمنطقة المتوسط وآسيا الغربية، عدداً كبيراً من أنواع العدس البريّ، توصّل الأنيوليتيون الأوائل إلى انتخاب بعض السلالات منها. وهكذا تم الحصول على العدس الذي لم يعد موجوداً كنبات تلقائي.

يعتبر العدس من أقدم الخضار المجفّفة، إذ كان المصريون القدماء يتناولونه. كما أنه كان الطعام الشائع لدى فقراء اليونان وروما؛ ولذا عابه أطباء تلك الحقبة. ولم تتغير حاله مع القرن الثاني، إذ اتهم بأنه يسبب الأورام. ونصح أحد كتّاب عصر النهضة بطبخ العدس مقشّراً، مع ماء الشتاء وكثير من التوابل، للتخلص من مضاره. وكانت تنسب إليه بعض المزايا الطبية التافهة، كقدرته على شفاء مرضى الجدري، وعلى تعطيل تأثير السموم.

أما في القرن التاسع عشر، فقد استطاع أحد المشعوذين أن يجمع ثروة من خلال بيع طحينه، كترياق يشفي الأمراض كلها.

وبمعزل عن كل الأساطير التي أزاحها حب الاطلاع التاريخي للبشر، فإن العدس غذاء عظيم الفائدة، إذ إن ١٠٠ غ من هذه المادة تعادل ١٥٠ غ من اللحوم لجهة الطاقة الحرارية، و ١٥٠ غ من الخبز الطبيعي الكامل. والعدس غنيّ بالفوسفور، والحديد، والفيتامينات التي هي من فئة ب. ويتوجب على المصابين بعسر الهضم أن يتناولوه على شكل طحين. ومما يساعد على هضمه جيداً، تناول كمية من القصعين أو الصعتر البري معه.

● **الخصائص**: مدرّ للحليب، مصرِّف.

● **الإستعمال**: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الخراج ـ الإرضاع ـ الوهن.

العفصية

Thuya du Canada

Thuja occidentalis L.

التويا الكندية ـ شجرة الحياة

السّرويات: Cupressacées

نبتة صنوبرية جميلة، لها شكل مخروطي كثيف، أغصانها مورقة ومسطّحة، تفوح منها رائحة عطرية نفّاذة.

مصدرها شمالي شرق الولايات المتحدة، وجنوبي شرق كندا. وبفضل قدرتها على مقاومة المناخ القاسي، فإنها لم تلبث أن امتدت إلى الجنائن، حيث بدت قابلة للتشذيب، وراحت تزرع ـ بخاصة ـ في المناطق المتميّزة بشتائها البارد.

العنصر الفعّال في العفصيّة هو روح، ذو تركيب معقد، يحتوي على السِّيتون Cétone، الذي هو روح العفص Thuyone. الأمر الذي يجعله ساماً. كما تحتوي النبتة على العفص.

تعتبر العفصية في الطب النباتي، علاج الكهولة Maturité، وكظّة الدم Pléthore (الكثرة المَرضية للكريات الحمراء)، والأمراض الناجمة عن عدم الحركة Sédentarité. كما أن لها استعمالات كثيرة في حقل الطب التجانسي Homéopathie. أما صباغها فيعتبر من أفضل العلاجات المفتّتة للثفن (مسمار الجلد).

إن استعمال العفصية بمقادير مرتفعة يسبب الإجهاض، ولذا فهو محظور على النساء الحوامل.

● **الخصائص**: موقف للنزيف، قابض، مفتت لليبوسة الجلدية أو الثفن، مدرّ للبول، مهدىء.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: الثفن ـ التهاب المثانة ـ التبول الليلي ـ البواسير ـ داء المفاصل ـ الثؤلل.

عود الصليب

Pivoine

Paconia officinalis L.

أصابع الكف ـ عود الريح (سوريا) ـ فاوانيا (يونانية)

الفاوانيات: Paconiacées

نبتة عود الصليب هي أجمل عندما تكون برية بأزهارها البسيطة وأشكالها المتعددة. تصادفها هنا وهناك، في أماكن محدودة، وأحياناً في مناطق صعبة المنال، وقد ظلت لفترة طويلة، تعتبر رمز مجد الإمبراطورية الصينية.

كانت الكتابات الطبية الأولى، المعروفة عند اليونان، ترى في عود الصليب علاجاً لداء الصَرَع. وظل يستعمل لهذا المرض حتى القرن التاسع عشر. يرى فيه الطب الحديث، علاجاً مضاداً لتشنج الأعصاب، نافعاً في حالات الاضطراب العصبي.

بذور عود الصليب سامة، ولذا فإننا نستعمل أزهار النبتة وجذرها الذي يحتوي على أيترُّوزيد، مولّد لزيت عطري، وعلى قلواني له أثر منشط على الأوعية الدموية.

لا يُنصح باستعمال النبتة من قبل النساء الحوامل، ومن الضروري احترام المعدلات والمقادير عند تناولها.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، قابض للأوعية الدموية.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: البواسير ـ توتر الأعصاب ـ اختلاجات القلب ـ التشنج ـ السعال ـ الدوالي.

الفاصولياء

Haricot

Phaseolus vulgaris L.

لوبياء ـ حُنْبُل

الفراشيات: Papilionacées

تعتبر الفاصولياء إحدى أهم الغنائم التي اصطحبها الإسبان معهم بعد عودتهم من غزو أميركا، إذ أن موطن النبتة الأصلي هو المكسيك ومضيق أميركا الوسطى.

احتل هذا البقل ـ إلى جانب الذرة ـ مكانة هامة في عالم التغذية لدى الحضارات القديمة لشعوب «العالم الجديد».

وقد أنتج هذا النبات عدداً من الأنواع البستانية بعد تأقلمه في أوروبا منذ القرن السادس عشر.

عرفه القدماء واحداً من البقول التي تؤكل بعد تجفيف حبوبها بسهولة؛ لكن استهلاكه مع سِنْقته (قرنه) الكاملة في بداية نضجه، صار اليوم مفضَّلاً أكثر. ذلك أنه ـ في هذه الحالة ـ غذاء عظيم الفائدة، رغم انخفاض نسبة الوحدات الحرارية فيه.

إن ثمرة الفاصولياء الخضراء غنيّة بمادة مصحّحة للاضطرابات الايضيّة (القدرة على تحويل الغذاء)، وواقية للنسيج الكبدي، ومقوية للقلب. كما تحتوي أيضاً على عدد من الحوامض الأمينيّة، والڤيتامينات: آ، وج (c)، وهـ (E)، وب (بكل متفرعاتها)، وعلى الأملاح المعدنية، والضروريات. كما أن الثمرة النيّئة تحتوي على مادة لها القدرة على إعادة توازن نسبة الكريات البيضاء إلى الجسم، إثر تعرضه لنكسة مَرضيّة، أو إياتروجينية Iatrogénique، ناتجة عن العلاج بالمضادات الحيوية.

أما الثمرة المجفّفة، فمغذية جداً، ويسهل هضمها بمقدار ما نضيف إليها من التوابل المناسبة، كالقصعين والصعتر البري.

● **الخصائص**: ملطفّ، منقّ للدم، مدرّ للبول، خافض للسكر، منبّه، منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: البول الزلالي ـ تصلب الشرايين ـ الحروق ـ النقاهة ـ السكري ـ الكبد ـ الحشرات ـ العضّة ـ داء المفاصل ـ البولة.

الفجل الوردي والفجل الحار

Radis rose et radis noir

Raphanus sativus L et Raphanus niger Mill

المشتهى (المغرب) ـ ترب (فارسية)

الصليبيات: Crucifères

هذا النبات المعروف بكونه زراعياً فقط، يشبه بعض الفصائل النباتية، الغرب ـ آسيوية.

كان المصريون القدماء، بناة الأهرام، يأكلون جذوره اللذيذة، ممزوجة بفصوص الثوم. كما أن أطباء اليونان واللاتين كانوا يعرفون فعاليته في دفع السعال Béchique. أما في فرنسا، فلم يُعرف قبل عصر النهضة، عندما بدأ الأطباء يجلّون فائدته في إفراغ الصفراء. لكنه ظل يعتبر طعاماً مزعجاً.

إن الفجل الحار والفجل الوردي ليسا سوى نوعين بستانيّيْن، غير متميِّزَيْن علمياً، ولا يختلفان إلا في جذورهما. كما أن استعمالاتهما متشابهة، رغم كون النوع الحار، الأغنى بروح الفجل، والأكثر دفعاً للنشاط، هو الوحيد المستعمل طبياً.

ونظراً لخلوّ الفجل من القيمة الغذائية، ولصعوبة هضمه، فلا يُنصح بتناوله من قبل المصابين بعسر الهضم. لكنه نافع في علاج المصابين بكسل الكبد على شكل عصير طازج.

ومن الجدير ذكره أن الفجل الوردي هو أكثر سهولة في الهضم، إذا أُكل مع أوراقه، ويتوجب في هذه الحالة مضغه جيداً.

● **الخصائص**: مضاد لداء الحفر، مقبّل، دافع للسعال، مقوٍّ.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

راجع: العُدّ (حَبّ الشباب) ـ التهاب المفصل ـ التهاب القصبات ـ نقص المعدنيات ـ الكبد ـ الحَبَط ـ السُعال ـ الحويصلة الصفراوية.

الفلفل الأحمر

Piment des jardins

Capsicum annuum L.

الباذنجانيات: Salanacées

كان الفلفل الأحمر التابل الوحيد الذي استعمله الهنود الحمر ـ من التشيلي إلى المكسيك ـ لأزمان طويلة، قبل اكتشافه من قبل رجال كريستوف كولومبس في أميركا الوسطى أواخر القرن الخامس عشر. حمله الإسبان معهم إلى أوروبا عام ١٥١٤ م، حيث انتشر بسرعة في المناطق الجنوبية منها، ثم في أفريقيا وآسيا. وهو يحتل اليوم، مكانة أساسية في غذاء جميع البلدان المتوسطية والاستوائية.

هناك أنواع عديدة، من الفلفل الأحمر، بعضها يحمل ثماراً ذات طعم محرق، وهو الفلفل الحَر، وبعضها الآخر ثماره أكبر حجماً عادة، وأقل لذعاً، وهو الفلفل الحلو أو الفليفلة. في المناطق الحارة، يزرع أيضاً الفلفل الجنبي Arbustif، وهو نوع شبيه بالفلفل الأحمر، نبتته لها ساق خشبي وثمار صغيرة مستدقة الرأس؛ وهو فلفل حرّ جداً.

القيمة الغذائية للفلفل ضئيلة جداً، لكنه يحتوي على الفيتامينات: ج، ب١، ب٢، ب پ، وعلى مادة مميزة هي الكابسيكايين Capsicaïne، التي تسبب طعمه المحرق.

استهلاك الفلفل الحر بكثرة، يمكن أن يسبب التهابات معديّة - معويّة وكلويّة أيضاً. ولذا يجب الامتناع عنه في حال وجود حساسية خاصة بهذه الأعضاء. ويستعمل حديثاً، من الخارج كمثير للجلد وكمحوّل. كما يدخل في صناعة عدد من المراهم والكمادات والقطن المولّد للحرارة.

● **الخصائص**: مضاد للإسهال، مضاد للالتهابات، مضاد للتقيؤ، مقبّل، محوّل، مثير للجلد، مهدّىء، منبّه، منشط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: التسمم الكحولي - الشهية - تصلب الشرايين - الوهن - التهاب القصبات - الشعر - الاحتقان - الإسهال - ألم الأعصاب - الرئة - داء المفاصل - التقيؤ.

الفول

Fève

Vicia Faba L.

باقلّى - جِرجِر

الفراشيات: Papilionacées

بقل أوراسي Eurasiatique قديم، له شبيه بريّ، ذو قرون صغيرة، ينبت في منطقة حوض المتوسط.

كانت أهميته الغذائية كبيرة لدى القدماء، إلاّ أنّ صيته كان سيئاً، فهو يستقدم أرواح الأموات تارة، ويسبب أحلاماً مشؤومة تارة أخرى.

للفول قيمة غذائية عالية، إذ أنه يحتوي على ٢٣ ٪ من الهيوليات Protides، و ٥٥ ٪ من الغلوسيد، وهو طعام لذيذ، إذا تمّ تناوله أخضر، طريّاً، بعد نزع قشرته السميكة، الصعبة الهضم، مع قليل من الملح وزيت الزيتون. وإذا طُبخ مع قرونه، فإن هضمه يصبح أكثر سهولة، أما إذا كان جافاً، فيجب نقعه في الماء يوماً كاملاً، لنستطيع نزع قشرته القاسية عنه؛ وفي هذه الحالة يمكن أن يؤكل مهروساً أو يُصنع منه حساء مركز، تزداد قدرتنا على هضمهما كلما أكثرنا من التوابل المنبّهة معهما كالصعتر البري، والقصعين.

تستعمل أزهار الفول وثماره الخضراء في الطب النباتي. عند أكل الفول أحياناً، أو عند تنشّق لقاح النبتة المزهرة، قد يحدث نوع من التسمم يعرف باسم: «التسمم الفولي» Fabisme.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج - مدرّ للبول - مهدّىء.

● **الإستعمال**: داخلي، في البيطرة.

راجع: البول الزلالي، التهاب المثانة، تكوّن الحصى والرمل في الكلى.

قلقاس رومي

Topinambour

Helianthus tuberosus L.

طرطوفة - حرشف العدس - تفاح الأرض - دوار الشمس العسقولي

المركّبات: Composées

القلقاس الرومي نبات بري في جنوبي كندا، وفي سهول شمالي الولايات المتحدة. أدخل إلى أوروبا مع بداية القرن السابع عشر تقريباً، حيث عم انتشاره بسرعة فاقت سرعة انتشار البطاطا، سواء لاستعماله كعلف للحيوانات أو كغذاء للبشر. ثم ما لبث أن حجب عن الأنظار فترة من الزمن بسبب حلول البطاطا محله، ليعاود الظهور، مجدداً، في فترات القحط، ولا سيما أثناء الحرب العالمية الثانية.

هناك أنواع عديدة من درنات القلقاس الرومي، بعضها ناعم وسهل التقشير.

يشبه في تركيبه ومذاقه نبات الحرشف Artichaut، إذ يحتوي على حوالى ١٥ ٪ من الغلوسيد، و ٢ ٪ من

الهيوليات. مما يجعل منه غذاء مولداً للطاقة لا يمكن إغفاله. ثم إنه مفيد جداً للمصابين بالسكري، ذلك أن نسبة الغلوكوز glucose، فيه، تكاد تكون معدومة. كما أنه جدير بالاهتمام من المصابين بزيادة آزوت الدم Azotémiques، وذلك لضعف نسبة الهيوليدات فيه. وتعزى إليه فاعلية في زيادة در اللبن (الحليب).

● **الخصائص**: مطهّر، مدرّ للبن.

● **الاستعمال**: داخلي.

راجع: الإرضاع - الإمساك - السكري.

القمح

Blé

Triticum aestivum L.

البُرّ - الحِنطة

النُجيليات: Graminées

نبات عريق القِدَم، عُرف منذ فجر الحضارات، مذ كان بريّاً، ينمو ما بين اليونان والشرق الأوسط. وحسبما يقول ج. ف. لوروي J. F. Leroy (١٩٧٠) فإن القمح، الغني بالنشاء، والمزروع في كردستان، منذ ٨٠٠٠ سنة، هو خلاصة تأصيل تجريبي متواصل في حقل الزراعة. فمنذ الألف الخامس ق. م، كان يزرع في العراق، ثم انتشر في آسيا الصغرى والبحر المتوسط. وبعد مرور حوالى الألف عام، انتقل هو ونبات شبيه له، مغلّف الحبات، يعرف اليوم باسم «بُرّ القفقاس»، إلى ألمانيا، ومنها انتشر، بعد ذلك، في أوروبا. أما ذلك النوع من القمح القاسي Triticum durum، فإنه يعود في أصله إما إلى غربي آسيا، أو شرقي أفريقيا والمشرق العربي.

القمح غذاء كامل، ولكن علينا أن نعلم أن الخبز الأبيض الذي نتناوله حالياً، لا يحتوي على نفس القيمة الغذائية التي كنا نجدها قديماً، عندما كان القمح يؤكل تامّاً، أو بعد قليل من النخل والغربلة، بل هو اليوم، عبارة عن نشاء محوّل، ومبيّض، بكل صفاقة.

أما الخبز الكامل، الغني بكل المكونات من القشرة إلى الرشيم، باستثناء النخالة، فهو المستخرج من القمح الطبيعي، بعيداً عن المعالجات الكيميائية.

تتركب حبة القمح من المواد التالية: غلوسيد، بنسبة ٧٥ ٪؛ هَيُولّيات Protides بنسبة ١١ - ١٢ ٪؛ دهنيات Lipides بنسبة ١,٦٥ - ٢ ٪؛ سلّولوز Celluloses بنسبة ١ - ٢,٥ - ٢,٥ ٪؛ أملاح معدنية بنسبة ٢ ٪ تقريباً؛ ولا سيما: البوتاسيوم، والفوسفور، والكالسيوم.

أمّا الرّشيم، فيتضمن المواد التالية: هَيوليّات، بنسبة ٢٥ ٪، وتتضمن الحوامض الأمينية الثمانية التي يعجز الجسم عن تركيبها بنفسه؛ غلوسيد بنسبة ٤٧ ٪ تقريباً؛ دهنيات بنسبة ١٠ - ١٢ ٪؛ لِيسِّيتين Lécithine، وهو غني بالفوسفور، ويعتبر غذاء الجهاز العصبي؛ بالإضافة إلى عدد من الخمائر التي تتيح هضم مختلف المواد؛ ونسبة عالية من معادن الفوسفور، المانييزيوم، الكالسيوم، والضروريات؛ إلى جانب الڤيتامينات: ب ١، ب ٢، پ پ (P P)، ب ٥، ب ٦، د، هـ (E).

وتحتوي النخالة في خلاياها على عدد كبير من مركبات الرشيم، وعلى عدد من المواد المساعدة على هضم الدهون.

يعتبر القمح من الأغذية الأساسية للحفاظ على الصحة، وتعزى معظم الاضطرابات العضوية الحالية، إلى استبعاده من نظام تغذيتنا.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، مليّن، مسهّل، غني بالمعادن، منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، الوهن، الاستحمام، الشعر، الإمساك، النمو، نقص المعدنيات، التبول الليلي، الحَمْل، العجز الجنسي، تشنج الأعصاب، الكُساح، العُقم.

القنب

Chanvre

Cannabis sativa L.

تيل - شَهْدانة (فارسية) - شرانق (مصرية)

القِنّبيّات: Cannabinacées

مصدره آسيا الوسطى والغربية، ويزرع في الشرق منذ آلاف السنين. لقد كان معروفاً لدى شعوب العصر

البرونزي. الذين كانوا يسكنون في جنوبي شرق فرنسا منذ ما يقارب الألف عام ق. م.

عرفت هذه النبتة النسيجيّة انتشاراً واسعاً حتى القرن التاسع عشر. غير أن مزاحمة المنسوجات الاصطناعية لها تسببت بكسادها.

عندما نتحدث اليوم عن القنب، فإننا نتكلم عنها كمخدّر، أكثر مما نعني تلك النبتة الصناعية، إذ أنه لا يوجد فرق في الشكل بين نبات القنب الصناعي، والقنب الآسيوي المخدّر المسمى Camabis Indica L، أي القنّب الهندي، الذي يستخرج منه الحشيش.

القنّب الصناعي ليس مخدراً، لكنه قد يبعث قليلاً من المرح، وهناك الكثير من النوادر التي تروى عن انتشاء عمال القنب، قديماً، أثناء عملهم في حقولهم.

بذور القنب المسماة شنارق (قنبز) Chènevis، هي طعام محبّب للعصافير.

● **الخصائص**: مخفف للألم، مضاد للتشنج، مهدىء.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الخراج، الذُباح، القوباء، الدمّل، النوم.

القيصوم

Aurone

Artémisia Abrotomum L.

شِيح مُحرق - قَيْسُوم - مسكُ الجن - دِرَمْنَة (فارسية)

المركّبات: Composées

لنبتة القيصوم أوراق دقيقة جرداء، ورائحة ليمونية منعشة. قديماً، كانت تزرع لفوائدها الطبية ولرائحتها العطرية، ولم تُعرف أبداً كنبات بري.

أما أصلها فيرجّح أن يكون من إحدى الفصائل النباتية المنتشرة في أوروبا الشرقية وسيبيريا.

وإذا كنا ما نزال نراها منتشرة هنا وهناك، في البساتين، وبشكل أكثر ندرة في المقابر، فهي تعرف اليوم باسم مغاير عن اسمها الأصلي.

لقد حظي القيصوم بشهرة واسعة في القرون الوسطى حيث كان يعتبر علاجاً لآلام المعدّة. ولدوغ الحيّات، إلى جانب اعتباره واقياً من المس الشيطاني. ظل محافظاً على مكانته في عصر النهضة، غير أنّه، منذ القرن الثامن عشر، لم يُعد ينظر إليه إلا كبديل لذيذ الطعم للأنسنتين. فكلاهما منشط للجهاز الهضمي، لكن علينا تناولهما بكميات معقولة ومقادير محدّدة.

سُمّي القيصوم، قديماً، «حارس الثوب»، حيث كانت أغصانه توضع في الخزائن لإبعاد الحشرات المؤذية عن الثياب وتعطيرها.

● **الخصائص**: مطهّر، شاف للجروح، مطمّث، معرّق، منبّه، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم - الشهيّة - الشعر - الحَبَط - الطفيليات - الجروح - الحيض.

شجرة الكبر

Câprier

Capparis Spinosa L.

كَبّار - قُبّار - أَصَف - تفاحة الغُراب - عنب الحيّة - الشَّفْلَح

الكبّاريات: Capparidacées

شجيرة تنبت على حوض البحر المتوسط، زرعها اليونانيون واللاتينيون، ليستخرجوا من ثمرها أحد أهم توابلهم منذ فجر التاريخ. وغالباً ما كان قدماء الأطباء يستعملون لحاء جذرها في معالجتهم لأمراض الكبد والطحال، وبعض حالات الشّلل والهستيريا - وانخفاض الضغط، وذلك نظراً لأن هذا اللحاء مدرّ للبول ومنشّط من جهة، وقابض للأنسجة ومضاد للتشنج من جهة أخرى. أما خلاصة غليان جذرها بالماء، فكانت تستعمل لغسل الجروح والقروح على السواء.

تحتوي نبتة الكَبَر الطازجة، غير المحفوظة في الخل، على نسبة عالية من مادة الفْلافُونويّد Flavonoïdes، المجدّدة لأغشية الأوعية الشعرية ولقوة انقباضها.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، مقبّل، منظّف، مدر للبول، منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الشهية، التقرّح.

الكبوسين الكبير

Capucine

Tropacolum majus L.

أبو خنجر ـ طرطور الباشا (الشام)

الغَرَنُوقيّات : Tropacolacées

مصدرها جنوب أميركا، وهناك نبتة الكبوسين الصغير التي تشبهها شكلاً وتركيباً واستعمالاً.

الأجزاء المستعملة من النبتة هي أوراقها الطازجة وأطرافها المزهرة. وهي تحتوي على إيتيروزيد كبريتي Hetéroside Sulfuré نجده أيضاً في نبات الحَرْف (الجرجير البري) Cresson، ويعطي للنبتة طعماً لاذعاً ومنعشاً. وقد يسبب بعض الاضطرابات لذوي الأجسام الحساسة. هذا الايتروزيد موجود في الأوراق كما في الثمار، على شكل زيت عطري. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأوراق تحتوي على نسبة عالية من الڤيتامين ج (c).

إن مزج أوراق وأزهار نبتة الكبوسين مع السَّلطة، يفتح الشهية، ويسهّل الهضم، كما يساعد على النوم، إذا أُخذت السّلطة مع العشاء. أما عصيرها الطازج، فيُخرج البلغم، ويهدىء السعال.

تم مؤخراً استخراج مادة مضادة للالتهابات من هذه النبتة.

● **الخصائص**: مضاد لداء الحفر (الأسقربوط)، مطمّث، طارد للبلغم، منشّط، مثير للجلد.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الشهية، التهاب القصبة، الشعر، داء العُصَيَّة القولونية، النُفاخ الرئوي، الكُساح، الحيض، السعال.

الكرات

Poireau

Allium Porrum L.

إخْريط ـ كنْدَنا (فارسية)

الزنبقيات : Liliacées

قد يكون الكرّات هو أحد مشتقات الثوم. إن كرات الكروم Allium Ampeloprasum L هو نوع كثير الانتشار في المنطقة المتوسطيّة، ويشكل وليمة ربيعية لذيذة لهواة الخضار البرية.

تاريخ زراعة الكرات قديم كتاريخ زراعة البصل. كما أن الاستعمال الطبي والعلاجي لكلا النبتتين واحد تقريباً؛ حيث أن الكرات مدرّ قوي للبول، وهو غني بالماء، إضافة إلى غناه بمادة الموسيلاج Mucilage، كما يحتوي على عدد من الأملاح المعدنية. وكغيره من مشتقات الثوم، فهو غني بالكبريت.

عندما يطبخ الكرات جيّداً يصبح هضمه سهلاً. ثم إن فوائده الطبية كثيرة وقيّمة، وماء طبخه،مضافاً إليه الملح، مدرّ جيّد للبول. أما لبابه النيّء، فسريعاً ما يهدىء لدوغ الحشرات.

● **الخصائص**: ملطّف، مطهّر، مدرّ للبول، طارد للبلغم، مسهّل، مصرّف.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

راجع: الخراج ـ البول الزلالي ـ التسمم الكحولي ـ الذباح ـ تصلب الشرايين ـ داء المفاصل ـ التهاب القصبات ـ الشعر ـ الإمساك ـ النقاهة ـ الهضم ـ التبويل ـ الدمّل ـ البدانة ـ الوذمة ـ الداحس ـ الجلد ـ العقص ـ الجرح ـ الكلية ـ العقم ـ السحنة ـ السعال ـ البولة (ارتفاع نسبة البول في الدم).

شجيرة الكرز

Cerisier

Prunus cerasus L.

إجّاص كرزي ـ برقوق كرزي

الورديّات : Rosacées

يوجد عدد كبير من أنواع الكرز. فهناك الكرز المعروف باسم Prunus Juliana Rchb، الحلو المذاق، الأحمر اللون، والأحمر المائل إلى السواد. وهناك الكرز المسمى Prunus Duracina Rchb، ذو اللحم اللامع، السريع الانكسار، وهما متفرعان من الكرز البري Prunus Avium L. وهناك بعض الأصناف الأخرى، المتأتّية من تهجين الكرز البري مع مثيله الزراعي، أو مع الكرز الحامض Prunus Cerasus L، ذي الثمار الحامضة

المذاق والغزيرة العصارة؛ وموطنه الأصلي آسيا الغربية. هذه الأنواع المختلفة تشترك جميعاً في خصائصها الطبيّة.

والكرز مائي، قليل التغذية رغم سكرياته، ومع ذلك فإنه يوفّر للجسم كمية لا بأس بها من الڤيتامين آ، فضلاً عن ڤيتامينات الفئة «ب»، وبعض الحوامض العضوية، والعفص، والفلاڤونيد. أما لبّ البزرة فيحتوي على قليل من حامض السيانيدر. ولذا يجب الامتناع عن تناوله.

يستعمل الكرز في معالجات كظة الدم Pléthoriques. ونظراً لاحتوائه على الڤيتامينات، فإنه مفيد للأطفال والبالغين على السواء. ثم إن عصير الكرز، المحوّل إلى شراب، يروي الغليل وينعش النفس، وإذا ما وضع لبّه الطازج على بشرة الوجه فإنه ينشّطها. ويعتبر نقيع ذُنيبات الكرز بالماء الساخن، شراباً مدرّاً للبول وملطّفاً، شائع الاستعمال.

● **الخصائص**: منقّ للدم، مدرّ للبول، مليّن، منعش.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: فقر الدم، التهاب النسيج الخلوي، الإمساك، النمو، التهاب المثانة، البوال، النزلة الوافدة، تكوّن الحصى في الكلى، الكلى، داء المفاصل.

الكرفس البستاني

Céleri

Apium graveolens L var. dulce (Mill) Dc. et var rapaceum (Mill) Dc

التراجيل

الخيميّات: Ombellifères

الكرفس المضلّع Var - dulce والكرفس اللّفتي Var - rapaceum، هما من سلالة الكرفس البريّ أو الكرفس المائي، بعد أن تم تأصيله زراعياً؛ وهما يمتلكان الخصائص نفسها، بفارق أن الأجزاء الخضراء والجذور في الكرفس البري هي أكثر غنى بالمواد الفعالة من تلك الموجودة في الكرفس البستاني حيث يتحول لون الأجزاء الخضراء إلى الأبيض، مع الاحتفاظ بطعمها اللذيذ وطراوتها المرغوبة، الأمر الذي يبقي هذا النوع الأخير صالحاً للاستعمال كمقبل ومنشط. لكن، ونظراً لصعوبة هضمه نيّئاً، لا بد من تناوله مطبوخاً. أما عصيره الطازج، فإنه يشكل شراباً مضاداً للوهن، ومقاوماً لداء المفاصل، إذ إنه يحتوي على نسبة عالية من ڤيتامين هـ (E)، الذي يعتبر العنصر الفعال في الحفاظ على توازن الوظائف الجنسية.

● **الخصائص**: مضاد للوهن، مضاد لداء المفاصل، مقبّل، لائم للجروح، مدرّ للبول، نافع للصدر، مصرّف للالتهابات، منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في البيطرة.

راجع: الذُباح، الشهية، الوهن، التهاب القصبات، التشقق من البرد، البدانة، الجروح، داء المفاصل، الثدي.

الكرمة

Vigne

Vitis vinifera L.

عريشة - كرم - عنب - دالية - وَيْن (فارسية)

الكرميات: Vitacées

ضاع تاريخ زراعة الكرمة في غياهب الماضي السحيق. لكن، يبدو أن مصدر النبتة هو منطقة آسيا الصغرى. وكانت تحظى، منذ ٥٠٠ سنة قبل تاريخنا المعروف، بحفاوة المصريين واليونان، الذين اهتموا بها وكانوا يأكلون ثمارها ويعصرونها.

والكرمة رمز ديونيسوس Dionysos[١]، وكانت قضبانها تزين التماثيل، وفن العمارة القديمة.

إن نقل أنواع من الكرمة، من شمالي أميركا، على شكل مطعّمات Porte - greffes، ساعد سلالات العنب

---

(١) ديونيسوس: إله الكرمة عند اليونان.

الاوروبية على زيادة مقاومتها للمرض والطفيليات.

استعمالات العنب كثيرة، سواء في التغذية أم في الطبابة، إذ يحتوي العنقود الطازج على ٨٢ ٪ من الماء، وعلى ١٦ ٪ من الغلوسين، وحوالى ١ ٪ من البروتينات، وعلى كثير من البوتاسيوم، والڤيتامينات: آ، پ پ، ب ١، ب ٢، ب ٥، ب ٦، ج. أما الثمار المجفّفة، الغنية جداً بالسكر (حوالى ٧٠ ٪ تقريباً)، فإنها تختزن جزءاً هاماً من ڤيتامين آ، وكل مشتقات الڤيتامين ب. ولذا فهي غذاء مولّد للطاقة، مضاد لفقر الدم، سهل الهضم تماماً، لأن سكرياته سريعة التمثل عند الهضم، وهو يصح لنظام تقوية الجسم دون أن يتسبب بزيادة في البروتينات. وهو بالإضافة إلى ذلك، طعام منقٍّ للدّم، ومطهّر مبيد للجراثيم.

إن صبغيات العنب الأسود الملوّنة، المضادة لحامض السيانيدر تجعله حافظاً للأوردة، إذ إن تناول كمية تتراوح بين الكيلوغرام الواحد، والكيلوغرامين الاثنين من العنب في اليوم، يشكل أساس أهم العلاجات المنقية للدم.

ويبدو أن الزيت المستخرج من بذور العنب، والذي يتركب، بمعظمه، من حوامض دهنية متعددة وغير مشبعة، له خصائص دوّار الشمس ذاتها، هذا إذا ما استخرج بشكل طبيعي دون أن تفسده المعالجات الصناعية. والأمر نفسه ينطبق على العصير، هذا الترياق القديم، الذي يدخل في تحضير العديد من المستحضرات الطبية ليجعل طعمها مقبولاً، إضافة إلى كونه منشطاً، مولّداً للطاقة، إذا ما أخذ بمقادير معتدلة.

العصير مدرّ للبول إذا كان من النوع الأبيض. أما إذا كان من النوع الأحمر، فإنه يصبح قابضاً.

تحتوي أوراق الكرمة، الحمراء اللون خاصة، على مادة العفص، وعلى صبغيات ملوّنة، مضادة لحامض السيانيدر، ولها تأثير الڤيتامين پ (p).

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، موقف للنزيف، مطهّر، قابض، منقّ للدم، مدرّ للبول، خافض للكولسترول، مسهّل، منبّه، منشطّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: العُد - فقر الدم - داء المفاصل - الوهن - الاستحمام - الاسمرار - التهاب النسيج الخلوي - الكولسترول - جريان الدم - التهاب الملتحمة - الإمساك - النقاهة - الغدة الوردية - علاج الربيع - الإسهال - النمش - الكبد - النقرس - الحمل - النزيف - البواسير - ارتفاع الضغط - تكوّن الحصى والرمل في الكلى - الإياس - البدانة - التهاب الوريد - الكساح - الإرهاق - الدوالي - الشيخوخة.

الكزبرة

Coriandre

Coriandrum sativum L.

بقدونس عربي - كزبر (المغرب) - كسبرة

الخيميات : Ombellifères

من المرجح أن يكون أصل النبتة من منطقة الشرق الأدنى، وقد نشرتها الزراعة في جزء كبير من حوض المتوسط، وآسيا وأميركا.

أما استعمالها في مجالي الطعام والطب، والمستمر حتى اليوم، فإنه يرجع إلى أقدم العصور. وقد وقعت الطبابة القديمة في كثير من التناقضات بشأنه: ففي الوقت الذي كان يرى البعض فيه نباتاً ساماً، اعتبره الآخرون علاجاً بسيطاً لمرضى الطاعون، وداء الصَرَع Epilepsie، ولتخفيف آلام الولادة... ونظر إليه بعضهم على أنه مثير للشهوة، فيما اعتبره آخرون مخفّف لها. لكنّ الأكيد هو أن الأجزاء الخضراء الطازجة لا نفع فيها، وأن الفائدة تكمن في الثمرة المجفّفة (البذور)، التي تعطي، بالتقطير، عطراً تتراوح نسبته ما بين ٤, ٠ ٪ و ١٪. وهو العطر الأقل احتواء على السم من معظم عطور نباتات الفصيلة الخيمية، ومع ذلك فهو مسكر للإنسان، حيث أن تناوله بكميات كبيرة يمكن أن يسبب اضطرابات عصبية وأضراراً كلوية. أما إذا أخذ بكميات طبية فيصبح مهيّجاً ومطهّراً وشافياً للجروح، كما يُنصح به أحياناً لمعالجة الصدمات وفي حالات الضعف العام المصحّوب بالأمراض الوبائية الخطرة.

وتعتبر الكزبرة من التوابل الأكثر فائدة، فتستعمل

بذورها في تعطير المآكل المطبوخة، والطرائد، والحساء، والمخلّلات، وهريسة البطاطا. وهي إذا عُلكت أزالت رائحة الثوم من فم متناوله.

● **الخصائص**: مطهِّر، مضاد للتشنج، دافع للريح، منبّه، منشّط، شاف للجروح.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء، تصلب الشرايين، الهضم، الألم، التعب، النزلة الوافدة، الحَبَط، التشنج، الدوار (الدوخة).

الكمون

Cumin

Cuminum Cyminum L.

كومينون ـ سنوت ـ زيره (فارسية)

الخيميات : Ombellifères

الكمون هو أحد التوابل العريقة القدم. موطنه الأصلي آسيا الغربية، وعلى الأخص تركستان.

احتل مكانة رفيعة في عالم الذِواقة (فن الأكل) والطب القديمين: وقد ورد ذكره على لسان السيد المسيح، كما وُجدت ثماره في قبور المصريين القدماء. ثم ان رومانيي عصر الانحطاط، كانوا يلتمسونه لمساعدتهم على الهضم عقب ولائمهم.

تراجع الاهتمام به بعد ذلك، وأصبح يعتبر من التوابل القليلة الاستعمال، واستعيض عنه غالباً بالكَرَوْيا (Carvi)، الذي يغتصب اسمه أحياناً، لتشابه ثمراتهما. إلا أن ثمرة الكمّون أكثر صلابة وأقصر، وذات رائحة نفّاذة وإن كانت أقل نكهة، وهي حارّة الطعم وحادة.

● **الخصائص**: دافع للريح، مهضّم، مدرّ للبن، معرّق.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الإرضاع، الشهية، الهضم، المعدة، الحبط.

اللبسان

Raifort

Armoracia rusticana Gaerten

فُجيّل (سوريا) ـ فجل برّي ـ خردل صحرائي

الصليبيات : Crucifères

إن مصدر هذه النبتة الصليبية المعمّرة، هو جنوب روسيا الأوروبية، وآسيا الغربية. وهي تتميز عن الفجل الحار، المسمى أحياناً «فجل الباربسيين». ولذا يتوجب عدم الخلط بينهما.

انتقل اللبسان إلى أوروبا الغربية في القرون الوسطى، ووصل إلى فرنسا في حدود القرن السادس عشر. وبسبب كونه تابلاً خشناً قلّت زراعته.

نجد اللبسان ينمو بشكل شبه تلقائي أحياناً، خاصة بالقرب من الأماكن المأهولة.

جذر النبتة الطويل، واللحمي السميك، لونه أصفر رمادي شاحب. يحتوي كمية وافرة من إِتْرُوزيد مُكَبْرَت، معادل لذاك المتوفر في الخردل الحار؛ مما يجعل خصائصهما متشابهة.

يحظّر تناوله على الذين يعانون من أي تهيّج في الجهاز الهضمي، ومتعبي الأعصاب، والنساء الحوامل.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، مضاد لداء الحفر، دافع للسعال، مدرّ للبول، طارد للبلغم، محوّل، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: فقر الدم ـ الشهية ـ الوهن ـ التهاب القصبات ـ الاحتقان ـ البحّة ـ التعب ـ اللثّة ـ النقرس ـ الوَذمة ـ العقص ـ الكساح ـ داء المفاصل ـ السعال.

اللقطين

Citrouille

Cucurbita pepo L.

اليقطين ـ قرع أصفر ـ قرع اسلامبولي

القرعيّات : Cucurbitacées

يعتبر اللقطين أحد أوائل أصناف البقول التي استقدمت من العالم الجديد، حيث أن موطنه الأصلي كان أميركا الوسطى، هو ومثيله الأقرب: اللقطين المضلّع

.(Cucurbita maxima Duch), Potiron

اللقطين نبات مائي، فقير بالهيوليات Protides، والدهنيات Lipides. وهو قليل السكر، ليس للبّه سوى قيمة غذائية بسيطة؛ لكنه يحتوي على ڤيتامين آ، وج (C)، وبعض الأنزيمات، وكثير من الضروريات.

اللقطين سهل الهضم، لذا فإن تناوله مطبوخاً، مسلوقاً ومطحوناً، أو على شكل حساء، يلائم المعدة الحساسة. وهو غير مثير للشهية، ولجعل طعمه التافه مقبولاً يضاف إليه قليل من الصعتر أو النعناع الأخضر.

يحتوي اللقطين المضلّع على قيمة غذائية أكثر بقليل من اللقطين العادي. بذوره غير ضارة للجسم، وهي علاج فعّال ضد الطفيليات كالدودة الوحيدة Ténia والصَفَر Ascaris.

● **الخصائص**: ملطّف، مسهّل، مهدّىء، طارد للديدان.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الحروق، الإمساك، التهاب المثانة، الإسهال، التهاب الكلية، الطفيليات المعوية، داء المفاصل.

شجرة اللوز

Amandier

Prunus amygdalus Batsh

(=Amygdalus communis L.)

المنج ـ المزج ـ العقابيّة

الورديات: Rosacées

انتشر اللوز البري، بأشكال متنوعة، في المناطق الممتدة بين بحر إيجه[1]، وجبال پامير[2]. عني الآسيويون بزراعته منذ آلاف السنين، وأدخله اليونانيون إلى أوروبا منذ القرن الخامس أو السادس ق. م.

هناك نوعان متميزان من شجر اللوز: الأول ثماره مرّة، وهو قريب من النوع البري، والثاني ثماره حلوة.

يعتبر اللوز الحلو ذا قيمة غذائية عالية، لغناه بالزيت، والبروتينات، والسكريات، ولاحتوائه على الڤيتامينات: آ، وب ١، وب ٢، وب پ (P. P)، وب ٥، وب ٦، وعلى كثير من المواد المعدنية. ولذا يجب تناوله بكميات محدودة (بين ١٢ ـ ١٥ حبة يومياً على أكثر تقدير)؛ وإذا كان من الصعب هضمه عندما يكون يابساً، فإن تحميصه قليلاً كفيل بتذليل تلك الصعوبة.

منذ القديم استعمل لبن اللوز في كثير من الحالات العلاجية، ويحضّر هذا اللبن بسحق حبوبه المقشّرة مع السكر ومزجها بقليل من الماء. أما الزيت المستخرج من عصير حباته، سواء الحلوة أو المرة، فيعتبر ـ بعد تقطيره لتنقيته من المواد السامة ـ مسهلاً جيّداً.

شاعت فوائد اللوز التجميلية منذ قرون، فهو يلين البشرة الجافة، ويقويها. كما أنه يخفف الحُكاك، ويعجل في الشفاء من الأمراض الجلدية، والحروق السطحية.

أما اللوز المر، الموصوف منذ القدم، بفعاليته ضد التشنج، وبكونه مهدئاً، فإنه ـ كالعديد من الثمار الشبيهة به، والمشتقة من لفظة خوخ اللاتينية Prunus ـ يحتوي على مادة مولّدة لحامض السيانيدر، بمعدل مرتفع نسبياً، حيث إن تناول عشر حبات منه فقط، يمكن أن يتسبب في حدوث مضاعفات خطيرة، وعند مضاعفة هذا العدد مرة واحدة، من الممكن أن يتسبب بالموت.

إن الكثير من أشجار اللوز البرية، التي كانت تزرع فيما مضى لاستخراج زيتها، تعطي ثماراً مرّة، قد يكون طعمها خداعاً.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لفقر الدم، مضاد لتشنج العضلات، مسهل، غني بالمعادن.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: التسمم الكحولي، فقر الدم، الوهن، الحروق، الإمساك، النقاهة، النمو، الهضم، الطفح الوردي، التشقق، الحمل، الجلد، الحكاك، النوم، السعال.

---

(١) بحر إيجة: جزء من المتوسط، بين تركيا واليونان.

(٢) جبال پامير: تقع في القسم الآسيوي من روسيا.

اللويزة

Verveine Odorante

Lippia citriodora L.

رِعي الحمام

الأرثديات : **Verbénacées**

شجيرة شيلية الأصل، استطاعت من خلال عطرها وقيمتها التزيينية أن تنتزع، بسهولة، الاسم الرسمي من نبتة اللويزة المتواضعة، العديمة الرائحة، والتي تختلف عنها كلياً في وجوه استعمالها.

إن وجود زيت عطري معقد في شجيرة اللويزة يوضح سبب انبعاث تلك الرائحة الليمونية النفّاذة، كما يوضح خصائصها المميزة. وهي تشبه، بتركيبها وطرق استعمالها، نبتة التُرْنجان Mélisse، وهي نبتة ليمونية أخرى من نباتات الطب الشعبي.

تكافح نبتة اللويزة، بشكل خاص، الاضطرابات الهضمية والعصبية الخفيفة. غير أنه لا بد من الامتناع عن استعمالها المتواصل، بسبب ما يحمله ذلك من أخطار تؤدي إلى تهيّجات معديَّة، تصل إلى حد التسبب بالتهاب المعدة.

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، هاضوم.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

راجع: طنين الأذن ـ وجع الرأس ـ عسر الهضم ـ الحَبَط (انتفاخ البطن) ـ اختلاجات القلب ـ الدوار (الدوخة) ـ التقيؤ.

الليلك

Lilas

Syringa Vulgaris L.

الزيتونيات : **Oléacées**

تتميز شجيرة الليلك بوفرة زهورها وتضوّع شذاها الفاتن الذي يعطر البساتين جميعاً.

زرعها العرب قديماً، وشوهدت مزروعة في جنائن القسطنطينية في تركيا عام ١٥٤٨ م، ثم انتشرت في أوروبا منذ القرن السادس عشر.

إن المرارة الشديدة التي تتميز بها قشرة الليلك وأوراقها وثمارها، ترجع إلى وجود مادة خاصة هي السيرينغو بيكرين Syringo picrine، بالإضافة إلى الغلوكوسيد Glucoside. إن وجود هاتين المادتين، يجعل من الليلك نباتاً مقوّياً، مرّاً، قادراً على توفير خدمات طبيّة جلّى. ففي روسيا مثلاً، يتم صنع نقيع من أزهاره يسمى «زيت الليلك»؛ وهو مفيد للمصابين بداء المفاصل. كما أن هذه الأزهار تحتوي على عطر أريجي يستخدم في صناعة العطور.

● **الخصائص**: مضاد للآلام العصبية، مقاوم للحمى، مهدّىء، مقوٍّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي.

راجع: الحمى ـ داء المفاصل ـ ألم عرق النسا.

شجرة الليمون الحامض

Citronnier

Citrus Limonum Riss

السُذابيّات : **Rutacées**

تعتبر آسيا الجنوبية، والجنوبية الشرقية، موطن الحمضيات الأصلي. ففي الغابات الحارة لسفوح جبال هملايا الهندية، وعلى المرتفعات الشمالية لشبه جزيرة الهند الصينية، ينمو الليمون الحامض تلقائياً، هو ومثيله الأقرب: الأُتْرُج Cédratier، الذي يمتاز بثماره ذات القشرة السميكة، وشكله غير المنتظم، ولبّه القليل الحموضة.

ورغم مرور آلاف السنوات على زراعتهما في المنطقة الممتدة من الهند إلى الصين، فإن هاتين النبتتين لم تكونا معروفتين في أوروبا، ولزمن طويل، إلا على أساس أنهما من الأشجار الأسطورية، الدائمة الزهر والثمر طيلة أيام السنة.

ومنذ القرن الرابع ق. م تقريباً، وصل الأُترُج، هو والليمون المرّ (الأبو سفير) إلى أوروبا، إثر فتوحات الإسكندر؛ ولم يطل الأمر حتى تم انتشارهما في الغرب، على ضفاف المتوسط، حيث وجدت ثمارهما منقوشة على فسيفساء الرومان، العائدة للقرن الميلادي الأول.

ويعود الفضل في انتشار الليمون الحامض الحقيقي

في مصر وفلسطين، إلى العرب الذين حملوه معهم خلال فترة الحروب الصليبية، في حدود القرن العاشر الميلادي.

إن الليمون الحامض، الذي نتذكره بطيبة خاطر، عند إصابتنا بالنزلة الوافدة، هو ثمر طبيّ بامتياز، وقد حظي بشهرة واسعة لدى أطباء اللاتين واليونان والعرب القدماء، الذين رأوا فيه ترياقاً ضد السموم أكثر منه واقياً ضد الأوبئة.

أثبت التحليل الحديث فوائد الليمون الحامض الجمّة، فعصيره يحتوي على حامض الليمونيك Acide citrique، وحامض الماليك malique وليمونات Citrates البوتاسيوم والكاليسيوم، ونسبة ٨٪ من الغلوسيد، وبكتينات، وموسيلاج Mucilage، وأملاح معدنية، وضروريات، وڤيتامين ج (c)؛ بالإضافة إلى مواد نجدها أيضاً في الليمون Orange، وهي: الإتروسيد فلاڤونيك، الذي له مفعول ڤيتامينات پ (p)، ومن قشرة هذا الأخير نستخرج، بالتقطير، زيتاً عطرياً، مطهّراً فعّالاً، غالباً ما يستعمل لأريجه القوي في صناعة العطور. وتصبح هذه القشرة غير صالحة للاستهلاك، إذا ما عولجت الثمار بمواد كيميائية.

نظراً لخصائصه العديدة، فمن المفيد أن نتناول الليمون الحامض، بشكل منتظم، شأنه في ذلك شأن الثوم والصعتر، زمن انتشار الأوبئة. فالليمون الحامض مطهّر جيد، ومنشط للجهاز الهضمي والجسم بشكل عام. أما استعماله الخارجي فقد أعطى نتائج ممتازة في معالجة أمراض التهابات الفم والحنجرة. ولا بد من الإشارة أيضاً إلى شهرته القديمة في التجميل، إذ إنه يلطف بشرة اليدين، ويقوّي الأظافر السهلة الانكسار، وينشط البشرة الدهنية عبر الحد من زيادة إفرازات الغدد الدهنية، وينقي السَّحنة، ويخفف الكَلَف (النَمَش). وإذا أضيف إلى ماء الغسل، فإنه يجعل الشعر لمّاعاً.

● **الخصائص**: موقف للنزيف، مضاد لداء الحفر، مطهّر، مقاوم للحمى، منعش، منشط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الكَلَف (حب الشباب)، التسمم الكحولي، الذُباح، القُلاع، الشهية، تصلب الشرايين، الوهن، الاستحمام، الفم، التهاب النسيج الخلوي، الشعر، الكوليسترول، جريان الدم، الإنهاك، الأسنان، الإسهال، الهضم، الوباء، الرُعاف، التشقق، النزلة الوافدة، الفُواق (الحازوقة)، الحشرات، التسمم، الإغماء، الحَبَط (انتفاخ البطن)، البدانة، الأظافر، الأذن، الطفيليات، الجلد، عقص الحشرات، الجروح، داء المفاصل، داء الحفر، التبقّع الجلدي، التقيّؤ، العيون.

المردقوش

Marjolaine

Driganum Majorana L.

سِمْسُق ـ حَبَق الفيل ـ مرزنجوش (فارسية = أذن الفأر)

الشفويات: Labiées

نبات شفوي صغير، عطري وله أوراق مخملية. أزهاره صغيرة بيضاء أو وردية تنتظم في سنابل كروية، مشدودة بقنابات مقعّرة، أكسبته اسم «المردقوش ذي الصَدَف». هذه النبتة لم تعرف إلا مزروعة، لكننا مع ذلك نجدها، أحياناً، متسللة إلى الحقول.

يمتد موطنها الأصلي من شمالي شرق أفريقيا حتى الهند، وقد أدخلت إلى الغرب في القرون الوسطى، مع الحروب الصليبيّة على الأرجح، حيث التبس اسمها أحياناً مع الصعتر البري، مما أورث ضياعاً قديماً في التسمية، ما زال قائماً إلى اليوم. غير أنه من المؤكد، من وجهة نظر الطب، أن نبتة المردقوش الزراعية هذه، قريبة جداً من تلك النبتة البرية التي تحمل اسم المَرْو Origan أو المردقوش البري.

● **الخصائص**: مزيل للألم، مطهّر، مضاد للتشنج، خافض للضغط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.

راجع: القلق ـ الوهن ـ الاستحمام ـ وجع الرأس ـ المعدة ـ توتر الأعصاب ـ النوم ـ الدوار.

شجرة المشمش

Abricotier

Prunus armeniaca L.

الورديّات: Rosacées

المشمش، بثماره الصغيرة الحامضة، نبات بري شاع وجوده في المناطق الممتدة بين إيران ومنشوريا. ولو صحّت الروايات القديمة لأيقنّا أن المشمش كان يقدّم على مائدة أباطرة الصين، منذ الألف الثالث قبل تاريخنا المعروف.

غير أن شجرته لم تأخذ مكانها في حدائق ذلك البلد إلا منذ القرن الثالث ق. م.

من الشرق الأقصى انتقلت شجرة المشمش إلى غربي آسيا، حيث أطلق عليها الرومان اسم: فاكهة أرمينيا Armeniacum malum، لكثرة انتشارها في ذلك البلد. وقد عمل الرومان، الذين ذكروها منذ القرن الأول، على نشرها في أرجاء امبراطوريتهم، على حوض البحر المتوسط، وهي اليوم إحدى أهم الأشجار المثمرة التي تزرع في المناطق المتوسطيّة، سواء لتناول ثمرتها طازجة، أو لصنع المربيات.

إن ثمرة المشمش عظيمة الفائدة، فغناها المميّز بالڤيتامينات: آ، وب ١، وب ٢، وب ب (P. P)، وب ٥، وج (c)، والسكر على أنواعه، والأملاح المعدنية والكثير من الضروريات، يجعل منها علاجاً فعالاً ضد فقر الدم. والمشمش ثمر يتقبّله الجسم بسهولة، ولكنه كما ثمر الفريز، قد يتسبب ببعض عوارض الحساسية.

عند تناوله نيئاً فإنه يمنع الإسهال، ولكن إذا جفّف كالخوخ، يغدو مسهّلاً، عصيره الطازج منشّط ممتاز لبشرة الوجه إذا ما مسحت به. أما لبّ النواة، الغني بالمواد الزيتيّة، فيؤكل إذا كان حلواً، ولكنه غالباً ما يكون مراً، ويحتوي إذّاك، على مادة مولّدة لحامض السيانيدر Acide Cyanhydrique السام جداً. لذا يجب تحذير الأطفال من تناوله.

● **الخصائص**: مضاد لفقر الدم، قابض للأنسجة، مسهِّل.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، وفي التجميل.

راجع: طنين الأذن، فقر الدم، الوهن، النقاهة، توتر الأعصاب، الجلد، الشيخوخة.

الملفوف

Chou

Brassica Oléracea L.

كُرُنْب - كَرْنَب - لَهانَة

الصليبيات: Crucifères

الملفوف بقل أوروبي الأصل، كان ينبت برياً على الشواطىء الصخرية لبحر المانش والمحيط الأطلسي وضفاف المتوسط الغربية. وهو بشكله البري، له ساق غليظ خشبي تقريباً، يفترش الأرض، أوراقه غير ملتفّة، السفلى منها كثيرة التخاريم، لونها أخضر ضارب إلى الزرقة ونسيجها لحميّ. وهذا النوع يشبه، إلى حد بعيد، النوع الذي يزرع حالياً لاستعماله كعلف للحيوانات.

زُرع الملفوف منذ آلاف السنين، وأنواعه الكثيرة، المعروفة اليوم، تنتشر في معظم أنحاء العالم.

الملفوف بقل شعبي بامتياز، يستعمل بكثرة في مَيدانَيْ التغذية والطبابة. وكان كاتون القديم Caton L'Ancien[1] يعتبره ترياقاً. أما بْلين Pline[2]، فقد كان يرى فيه النبات العجيب، الذي كان أتاح للرومان الاستغناء عن الأطباء طيلة ستة قرون.

ورأى جيروم بوك Jérôme Bock، أحد أشهر أطباء ألمانيا في عصر النهضة، في الملفوف الأحمر علاجاً شافياً للجروح، وحسب رأيه، فإن بول الذين كانوا يتناولونه، كان يكتسب فعالية شفاء القروح الخارجية.

لكن القرن التاسع عشر، عصر الشك الطبي، أقصى الملفوف إلى المطابخ، حتى إذا ازدهر الطب النباتي، حديثاً، عادت إليه أهميته العلاجية، وعاد التعامل معه

---

(١) كاتون: الملقب بالقديم، أو المراقب، رجل دولة روماني (٢٣٤ - ١٤٩ ق. م) عندما أرغم على فقدان قرطاجة قال: «إني أعتقد أنه يجب تدمير قرطاجة».

(٢) بْلين: عالم طبيعة روماني (٢٣ - ٧٩ م). صاحب دائرة معارف علمية في عصره هي «التاريخ الطبيعي».

على أساس أنه يمتلك معظم الخصائص الطبية التي كان القدماء يقدرونها فيه.

إن ما نعرفه عن التركيب الكيميائي للملفوف لا يكفي لشرح الفوائد الطبيّة الحقيقية التي يوفرها. فبالإضافة إلى الماء الذي يشكل حوالى نسبة ٩٢٪ منه، فإنه كغيره من الصليبيات البقولية، يحتوي على قليل من العطر المكبرت، وعلى ١ ـ ٤٪ من الهيوليّات Protides، وعلى ٥ ـ ٧٪ من الغلوسيد، ومنها الموسيلاج Mucilages، وعلى ٠,٣٪ من الدهنيات Lipides، وعلى بعض المعادن كالفوسفور، والكالسيوم، واليود... الخ. وقليل جداً من الڤيتامينات آ، و ب، وكثير من ڤيتامين ج (c)، حيث تصل نسبته إلى ما بين ٠,٠٥ و ٠,٠٨٪ تقريباً.

إن خصائصه الطبية لا تحصى، وفعاليته في معالجة داء الحَفْر، معروفة منذ زمن بعيد، إذ بفضل استعمال الملفوف المملّح والمخلّل على ظهر القوارب، أمكن التغلب على داء «الحفر البحري».

وتجدر الإشارة إلى أن أفضل أنواع الملفوف هو النوع الأحمر النيّء، أو المطبوخ في حالة وجود حساسية، وينسب إليه أحد الأطباء الفرنسيين، في كتاب صدر حديثاً، حوالى ثمانين فائدة طبيّة مختلفة.

● **الخصائص**: ملطّف، مضاد لفقر الدم، مضاد للإسهال، مضاد لداء الحفر، لائم للجروح، منقّ للدم، مدرّ للبول، خافض للسكر، نافع للصدر، طارد للديدان، شاف للجروح والرضوض.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: الخراج، حبّ الشباب، التسمم الكحولي، فقر الدم، الوهن، التهاب القصبات، الحروق، الرضّة، السكري، الإسهال، التشقق، الكبد، النقرس، الحَصَف، ألم القَطَن، الطفيليات، الجلد، عقص الحشرات، الجرح، الكلية، داء المفاصل، عرق النساء، داء الحفر، التقرّح، البول.

النعناع الفلفلي

Menthe poivrée

Mentha piperita L.

نعناع معروف

الشفويات: Labiées

النعناع الفلفلي هو نوع مهجّن من النعناع المائي والنعناع الأخضر. وكان قد اكتشف بجوار هذا الأخير أثناء زراعته في إنكلترا، أواخر القرن السابع عشر. وهو كغيره من النباتات الكثيرة المهجّنة، نبات عقيم.

انتشر هذا النعناع الفلفلي Pippermint، المنسوب إلى الشعوب الأنكلو ـ سكسونية، عن طريق الزراعة، في عدد من البلدان المعتدلة المناخ. غير أن أكبر مركز لإنتاجه يبقى في منطقة ميتشام، بالقرب من لندن، في بريطانيا. ويعود السبب في انبعاث عطر النعناع الفلفلي النفّاذ، وفي حدّة طعمه، إلى وجود عطر غني بالخصائص المطهّرة. كما تحتوي النبتة أيضاً على مادة الفلاڤونيد.

النعناع الفلفلي منبّه للجهاز العصبي الخارجي، لكنه قادر على تهدئة الأعصاب في حالة تهيّجها؛ وهو في الوقت عينه، منبّه، ومهدىء، ومطهر، ومنشط للوظائف الهضمية.

وبالإضافة إلى استعماله في صناعة المشروبات والسكاكر، فإنه يدخل أيضاً في الصناعة الصيدلية.

● **الخصائص**: مزيل للألم، مطهّر، مضاد للتشنج، مهضّم، مهدّىء، منبّه.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: بلع الهواء ـ وجع الرأس ـ الشهاق ـ الهضم ـ الجرب ـ رائحة النفس ـ الفواق ـ العجز الجنسي ـ عسر الهضم ـ الحشرات ـ الحَبَط ـ ألم الأعصاب ـ اختلاجات القلب ـ الطفيليات ـ الجلد ـ الرِجل ـ الرئة ـ التشنج ـ التدخين ـ الدوار ـ التقيّؤ.

الهليون

Asperge

Asparagus officinalis L.

كشك الماس (مصر) ـ أقلام الديب ـ ضُغبس ـ اسفراغ

الزنبقيات: Liliacées

الهليون هو إحدى تلك النباتات الزراعية الكثيرة، التي تمتاز بقدرتها على التكاثر التلقائي.

كان يزرع في مصر القديمة، وفي الشرق الأدنى، كما في بلاد اليونان. ولم تبدأ العناية بزراعته إلا منذ القرن الخامس عشر، وهويزرع عادة في التربة الرملية.

لقد تم تدجين أحد أصنافه، وهو الهليون ذو الأوراق المستدقّة Asparagus acutifolius، الذي هو عبارة عن شجيرة صغيرة، دائمة الخضرة، منتشرة في منطقة البحر المتوسط، يؤكل منها براعمها الصغيرة التي تحتوي، كما أظهر تحليلها، على عدد كبير من الضروريات، والحوامض الأمينية، والڤيتامينات آ، ب ١، ب ٢. أما الأرومة السميكة للهليون، المجهّزة بعدد كبير من الجذور اللحمية، فتحتوي على مادة الصابونين، وبعض الزيوت العطرية، بالإضافة إلى نسبة عالية من السكر.

كان الهليون، قديماً، يدخل في تركيب «شراب الجذور الخمسة»، وهي: الكرفس، الآس البريّ، الشمار البري، البقدونس، بالإضافة إلى الهليون.

لا ينصح بتناول الهليون من قبل أولئك الذين يعانون من أمراض النقرس، أو من رمال وحصى الكلى، وداء المفاصل، لكون هذا النبات مدرّاً للبول عبر تهييج مباشر للكلية. كما لا ينصح بتناوله نيئاً لأنه قد يسبب بعض عوارض الحساسية.

● **الخصائص**: منقّ للدم، مدرّ للبول.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

راجع: فقر الدم ـ البُوال (غزارة البول) ـ الكبد ـ النزلة الوافدة ـ الأمعاء ـ الرئة.

الورد الأحمر

Rose rouge

Rosa gallica L.

ورد فرنسا

الورديّات: Rosacées

نبات يتحمل البرد. له لون أحمر قانٍ، مخملي، يفوق جماله بكثير جمال ورود بائعي الأزهار الاصطناعية.

أصله من جنوبي أوروبا، وآسيا الغربية، وهو من فصيلة النسرين البريّ، ذي الأزهار المزدوجة.

لم يصل الورد الأحمر باسمه المعروف «ورد فرنسا» وبلونه الأحمر القاتم، وأزهاره المزدوجة الكثيرة، إلى أوروبا إلا زمن الحروب الصليبية، رغم أنه كان معروفاً لدى القدماء.

تغنى به الشعراء، كما قدّره الأطباء قديماً. لكنه اليوم، لم يعد يحتفظ، طبياً، إلا بمكانة متواضعة. ويتعامل معه في إطار ضيّق: أي بصفته منشطاً وقابضاً فقط.

تويجياته تحتوي على العفص، وعلى حامض الغاليك gallique وبعض الاتيروزيدات، وصبغيات ملوِّنة، إلى جانب زيت عطري.

● **الخصائص**: مضاد للإسهال، موقف للنزيف، قابض، مصرِّف، منشّط، شاف للجروح.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

راجع: الذُبحاح ـ القُلاع ـ الفم ـ النقاهة ـ ضربة الشمس ـ النزيف ـ الثر الأبيض ـ الأنف ـ الظفر ـ الجلد ـ الجرح ـ التقرح ـ العيون.

الورد الجوري

Rose pâle

Rosa Centifolia L.

ورد مئوي الورق ـ الورد الشاحب

الورديّات: Rosacées

هناك أنواع لا تحصى من الورد الجوري المزروع، غير أن وردة المئة ورقة وشبيهتيها: الوردة البيضاء Rosa alba L ووردة دمشق Rosa damascena Mill، متفرعة

جميعا ـ على الأرجح ـ من عمليات تهجين قديمة بين وردة فرنسا Rosa gallica L وورود النسرين الشرقية . هذه الورود المضّمخة بالعطر عادة، كانت تزرع في اليونان وإيطاليا القديمتين .

روح الورد وماؤه يستخرجان، غالباً، من وردة دمشق، المسماة أيضاً: «وردة كل الشهور» لأزهارها المستمر الذي يعطر أجواء البساتين العتيقة . واشتهر ماء الورد، الذي حمله الصليبيون معهم إلى أوروبا، إلى جانب روح الورد، على أنه ترياق لكل الأمراض . أما اليوم، فإن صناعة الأدوية تستخدمه لرائحته الذكية فقط، وهو يدخل في تركيب عدد من مستحضرات التجميل، باعتباره منشّطاً وذلك لوجود مادة قابضة فيه .

● **الخصائص**: مسهِّل .

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل .

راجع: الزؤان ـ الإمساك ـ الجلد .

الياسمين الأبيض

Jasmin blanc

Jasminum officinale L.

الزيتونيات: Oléacées

يُعتقد أن هذه النبتة المتسلّقة، ذات الساق الدقيقة، والأزهار البيضاء، الذكية الرائحة، من أصل هندي، وقد وصلت إلى أوروبا في القرن السادس عشر .

زرع الياسمين كنبات تزييني، غير أنه يستعمل كمطعّم Porte greffe للزنبق الكبير الأزهار Jasminum grandilorum L الذي استوطن النيبال ، ويتميز بأزهاره الوردية الكبيرة، المستعملة في صناعة العطور . وتعتبر منطقة غراس Grasse في فرنسا ، أكبر مركز أوروبي لإنتاج روح الياسمين الذي يعد من ألّذ أنواع العطور النباتية .

أما بالنسبة للشاي الممزوج مع الياسمين، فهو معطَّر عادة، بأزهار الياسمين العطري Jasminum Odoratissi-mum L، الذي يزرع في مورموزا بشكل خاص .

وفي حقل الطب النباتيّ، يعتبر نقيع أزهار الياسمين مهدّئاً، وعلاجاً فعّالاً لأوجاع الرأس . أما الزيت الذي نحصل عليه من خلال نقع أزهار الياسمين في زيت الزيتون، لمدة ستة أسابيع على الأقل، فإنه علاج جيّد للآلام العصبيّة، التي تدلّك مواضعها به .

● **الخصائص**: مضاد للتشنج، معطِّر، منوِّم .

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي .

راجع: وجع الرأس ـ الألم ـ النوم ـ السعال .

٣ ـ النباتات السامة

Les Plantes toxiques

التصنيف هو إحدى المهمات الأساسية للذكاء البشري للتمييز بين النباتات الجيدة والنباتات الرديئة، بين تلك المفيدة للإنسان في غذائه. وهاتيك المرادفة لموته والتي كان يستخدمها بمثابة سم للصيد أو للحرب. ولدينا شاهد حيّ على ذلك تقدمه لنا أفاريز معبد باخوس، في بعلبك، حيث نجد نبتة الخشخاش، رمز الموت، تجاور نبتة القمح، رمز الحياة.

ولكن، في الواقع، يبدو مستحيلاً أن نحشر كل نبتة ضمن إطار ضيّق جداً: سموم ـ أغذية، إذ إن عالم النبات يختزن في داخله عدداً ضخماً من العناصر الكيميائية التي تؤلف بناءه الخاص. فإذا كانت بعض الجزيئات المتكونة من عملية الأيض ملائمة للإنسان، فهناك عدد آخر منها، على العكس، مميتاً، لأنها لا تنسجم ودورته الحياتية.

وهكذا يجب أن نتعامل ـ مسبقاً ـ مع كل النباتات على أساس أنها خطرة، حتى تلك التي نعتبرها ـ بشكل خاص ـ مدجّنة من قبل الإنسان، يجب أن ننظر إليها بريبة وحذر، ذلك أن بعض هذه النباتات، كالملفوف والحرشف والحمّيض مثلاً، والتي لم يكن أحد يجرؤ على أن يشك بأنها قد تسبب أي ضرر مهما كان ضئيلاً، اتضح أن استهلاكها الزائد ليس فقط غير نافع، بل هو على العكس، ضار. وهذه المضار المشار إليها هي ـ لحسن الحظ ـ سهلة، بالمقارنة مع المشاكل الخطيرة التي تذكرها صحفنا في أبواب الحوادث المتفرقة.

إن المجتمع الصناعي، المشوّه والمهشّم، والذي نحيا فيه، ينمّي في داخل كل منا ميلاً متزايداً نحو الطبيعية. وهذا الميل قد يؤدي إلى حدوث أخطار محققة، إذ إنه كأي حركة تمرد، قد يتفلت من الرقابة والضبط. فقد يحصل التباسات بين مختلف الأنواع النباتية، إضافة ـ وبكل أسف ـ إلى عدم الاحتراس من قبل عدد كبير منا؛ الأمر الذي قد يكون السبب الرئيسي في حصول عدد من حوادث التسمم المميتة. وعلى سبيل المثال نذكر الأساور والعقود، التي يحلو للمتنزهين أن يصنعوها من النباتات، والتي قد تضم حبوباً شديدة الخطورة مثل الخروع والميموزا/1 Mimosa Scandens/ كفيلة بالتسبب بحوادث مميتة.

ونذكر أن مجموعة من الشبان المظليين في جبال البيرينيّه، فُرض عليهم، لتدريبهم، أن يتغذوا من ثمار المنطقة وبذورها والجذور. وقد حدث ـ لسوء الحظ ـ وبسبب عدم التوجيه الكافي لهؤلاء الشبان أنهم لم يحسنوا التمييز بين جذور البيش السامة، وجذور اللفت الصالحة للأكل، وقد نتج عن ذلك حدوث تسمم جماعي خطير جداً، أودى بحياة بعضهم.

ولذا سنحاول، دون ادعاء بتحقيق الكمال، لأن ذلك يحتاج إلى موسوعة حقيقية، أن نحدد النباتات الخطرة، الموجودة في المنتزهات والبساتين، في المساكن وأماكن العمل، في الحقول المزروعة، وفي البرية.

إن كثيراً من النباتات المستعملة للزينة ليست بمنأى عن الخطر، فهل ندرك مثلاً أن زهرة القمعية الأرجوانية اللون، المزروعة عادة بسبب جمال عناقيدها البنفسجية الطويلة، وأن نبتة الغار الوردية، الآتية من أفريقيا الشمالية، وأن زنبق الوادي ووردة الميلاد تحتوي جميعها على مادة الإيتروزيد السامة للقلب، إذا ما أُخذت بمقادير عالية؟ ومع ذلك فإن هذه النباتات نفسها، وهذه الميزات المؤثرة ذاتها تدخل في طب القلب، حيث تصبح هذه المواد، لكن بكميات قليلة، مقوّيات ثمينة للقلب. وهنا يلعب تحديد المقادير ـ كما في كثير من الحالات الأخرى ـ الدور الأهم.

ثمار وبزور سامة:

هناك مجموعة من النباتات التي هي أليفة بقدر ما هي

سامة، وتتشكل من مجموعة الأشجار المثمرة التالية: المشمش، الدراق، الكرز، الخوخ، اللوز المر، التي تحتوي نواة كل منها على مواد قابلة لإفراز حامض السيانيدر بسهولة، وهو سام جداً.

إن مخاطر حصول حوادث تسمم تصبح متوقعة كثيراً، إذا ما أخذنا باعتبارنا العدد الهام للنوى المتبقية بعد استهلاك لباب الثمار، وعادة لا يخضع الأولاد لأية رقابة لجعلهم يمتنعون عن مضغ البزور المرّة للثمار ذات النوى، فيصابون عند أكلها باضطرابات معديَّة ـ معويَّة، وأحياناً باضطرابات عصبية.

نباتات شديدة الخطورة



⊖ الأيْنتى ◁

Oenanthe safranée
Oenanthe crocata L.

مشفيل (الجزائر)

الخيميّات : Ombellifères

⊖ النبتة كلها سامة، ولا سيما جذورها، يجب التمييز بينها وبين باقي نباتات فصيلة الخيميات المائية الخطرة، والتي تتشابه معها في المظهر، كنبتة الشوكران المائية ونبتة الفلاّندري المائية Phellandrie aquatique. أو النباتات الزراعية كنبتة الكرفس البستاني/، والبقدونس/ والجزر.





⊖ البلاّدونا ◁

Belladone
Atropa Belladonna L.

حشيشة ست الحسن

الباذنجانيات : Solanacées

⊖ النبتة كلها سامة، ولا سيما الثمار أو العنبيات، الكبيرة الحجم، والتي تشبه حبات الكرز الحمراء ـ المسودّة. لكأسها ٥ فصوص خضراء دائمة.





⊖ البنج الأسود ◁

Jusquiame noire
Hyoscuamus niger L.

الباذنجانيات : Solanacées

⊖ النبتة كلها سامة.



▷ ⊖ الداتورة
Stranoine
Datura Stramonium L.
طاطورة ـ نفير (مصر)
الباذنجانيات : Solanacées

⊖ النبتة كلها سامة . يجب التمييز بينها وبين نباتات الحديقة أو الحقول التي تعتبر أوراقها خضاراً للغذاء، كالسبانخ (اسفاناخ) والحمّيض .



⊖ البيش موش ◁
Aconit Napel
Aconitum Napellus L.
خانق الذئب
الحوذانيات : Renonculacées

⊖ النبتة كلها سامة، وبخاصة جذورها التي تشبه ثمار لفت صغيرة، وعلينا التمييز بين هذه الجذور، وتلك العائدة لنبتة اللفت أو غيرها من الجذور الغذائية الأخرى .

⊖ دفنة عود الغار ◁
Lauréole
Daphne Laureola L.
المازريونيات : Thyméléacées

⊖ قشرتها منفِّطة / ، أي أنها تحدث تنفطاً أي انتفاخاً في الجلد . يجب التمييز بين هذه النبتة وبين نبتة الغار، أوغار التوابل





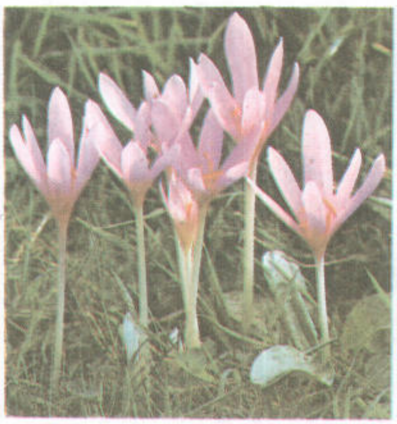
⊖ الشوكران
Grand Ciguë
Conium maculatum L. ▽





قونيون ـ طحماء
الخيميات : Ombellifères

⊖ النبتة كلها سامة . علينا التمييز بينها، وبين نباتات فصيلة الخيميات التي تؤكل كحشيشة الملاك (أو جذر الملك Angélique archangélique) .



△ ⊖ السُّورَنْجان
Colchique
Colchicum autumnale L.
بَشيرة المطر ـ سراج الغولة (سوريا)
الزنبقيات : Liliacées

⊖ النبتة كلها سامة . يجب تجنب وضع زهورها في الفم، ففي ذلك كثير من الخطر .

▷⊖ القمعية الأرجوانية
Digitale pourpre
Digitalis purpura L.
زهر الكشاتبين
الخنازيريات : Scrofulariacées

⊖ النبتة كلها سامة، علينا ألا نخاطر بوضع زهورها في الفم .





من بين الثمار اللحمية يبدو أن العنبيات هي التي تسبب المخاطر الأكثر حدوثاً. وفي هذا الصدد، فإن عنبيّة نبتة البلّادونا، ظلت ـ لسوء الحظ ـ ذائعة الصيت، لأنها تسببت بحدوث تسمم جماعي لحوالي مئة من جنود المشاة أثناء قيامهم بإحدى المناورات، حيث اجتذبتهم ثمارها المشابهة لثمار الكرز الحمراء ـ المسودّة، وطعمها السكري اللذيذ، وقابليتها للانهراس بين الأصابع بسهولة. فأكلوا منها بكثرة حتى بدت عليهم علامات التسمم المذهلة: احمرار الوجه، وجفاف الفم، وتسارع النبض، وهذيان يُعرف باسم التسمم اللّفاحي Atropinique.

ونجد كثيراً من العنبيات الخطرة، إلى جانب ثمار البلادونا، كزنبق الوادي، وعنب الثعلب، ذات الأوراق الأربعة، وخاتم سليمان، والآس البرّي، الشوكي، والحلبلاب، المتسلق، والهليون الزراعَي.. إذ إن هذه النباتات كلها سامة لوجود مادة الصابونين فيها.

ويمكن أن نضيف إليها نبتة اللّوف المرقّطة، التي تنمو على ساقها ـ في شهري آب/أغسطس، وأيلول/سبتمبر ـ عناقيد عنبيّة حمراء، تسبب تهيّجاً خطراً للأغشية المخاطية.

وهناك أيضاً الكرمة السوداء التي تعتبر ثمارها، ذات اللون الأحمر الفاقع، سبباً لاضطرابات معديّة ـ معويّة. أما نبتة صريمة الجدي الموجودة في الغابات، فإن ثمارها تحتوي على مواد منفِّطة. ومن بين نباتات فصيلة الباذنجانيات السامة نذكر ثمار نبتة البلّادونا والعوسج، والمغد الأسود، وثمار المغد الحلو المر، الشائعة الانتشار في البساتين المهملة والأراضي البائرة، أو على جوانب الطرقات.

ونذكر أيضاً نبتتي: البَهْشيَّة، والدبق، اللتين يتزامن نضجهما مع احتفالات الميلاد ورأس السنة الجديدة، وخطر كلتيهما يكمن في الثمرة.

استعمال هذه النباتات يعود، على الأرجح، إلى دوافع عميقة، أبعد من أن تكون نتيجة رغبة باستعمالها للتزيين فقط. فعندما تعرى الأشجار من أوراقها في فصل الشتاء، ويكون النور خافتاً، وتبدو الحياة مسلوبة القوى، تنمو نبتة الدبق سنوياً، ملتفة على جذوع أشجار السنديان، وبشكل أكثر شيوعاً على جذوع أشجار الحَوْر والتفاح والزعرور أو الصنوبر. وقد كانت هذه النبتة الطفيلية، بأوراقها الدائمة الخضرة، تعتبر عند القدماء، رمز الأمل بديمومة نشاطها؛ الأمر الذي كان يعتبره هؤلاء رمزاً لانتصارهم على الموت.

نباتات بَصَليّة:

وتجسِّد شعوب البلاد السلافية فكرة الحياة الأبدية بلباب البصل، وغيره من الزنبقيات التي تحفظ الحياة في فصل الشتاء. وهذا ما يفسّر شكل الأجراس الكنائسية المنتشرة ـ بتأثير نمساوي ـ في أوروبا. ومع ذلك، فهل نعلم أن هذه النباتات البصلية هي خَطِرة؟

إن غنى بصيلة «زهرة الثلج» التي لا تتميز أحياناً عن نبتة الثوم المعمِّر، بالعديد من القلوانيات يسبب التقيؤ والإسهال. كذلك يجب علينا أن نحذر من كافة أنواع الكليڤيا/ Clivia/، والكرينُوم/ Crinum/، والأماريلِّيس/Amaryllis/ التي تزرع داخل المنازل وفي الحدائق لتزيينها. وعلينا الحذر، بشكل خاص، من مختلف أنواع النرجس الذي تنتمي إليه نبتتا النرجس العادي، والنرجس الأسْلي/ Jonquilles/، علماً أن حوادث التسمم بهذه البصول ضئيلة جداً لدى الإنسان، حيث تكمن خطورتها الوحيدة في الخلط بينها وبين البصول الغذائية.

إن أزهار وأوراق نبتتي التوليب، والياقوتية خطرة كلها، إذا غامرنا باستعمالها لغير الزينة. وقد روي أنه أثناء تناول وجبة طعام، وكانت الفرحة تغمر حضورها، وجد بعض المدعوين الظرفاء، أنّ من الطرافة ترصيع السَّلطة ببعض تويجيات التوليب اللامعة التي كانت تزيّن المائدة. وإذا كانت هذه الطريقة مألوفة في القرن التاسع عشر، باستعمال أزهار نبتة لسان الثور أو الكبوسين الكبير التي تؤكل، فإن اختيار التوليب كان ـ بسبب تأثيره المقيِّء ـ حماقة لم يلبث الضيوف المتهورون أن حصدوا نتائجها سريعاً.

نباتات برِّية:

للتعرف بصورة جيّدة إلى حدائقنا، فلنتركها قليلاً، ولنذهب لمراقبة النباتات البريّة في مواطنها، حيث تصادفنا نبتة السُّورَنجان التي تنبت في الحقول الرطبة،

والتي أول ما تلفت النظر بأزهارها الخبازيَّة اللون، الهوائية جزئياً، والتي تتفتح في فصل الخريف، بينما لا تظهر أوراقها إلا بعد مرور ستة أشهر أي مع بداية الربيع. أما ثمرتها فيبدو أنها تخرج من باطن الأرض في فصل الصيف. والحقيقة أن ورقتين فقط أو ثلاث من هذه النبتة الزنبقية تكفي لإحداث تسمم قاتل. لكن بذورها ولبابها أشد خطورة؛ ويعود السبب في ذلك إلى وجود قلواني سام هو الكولشيسين / Colchicine /.

وهناك نبتة أخرى مريعة من فصيلة الزنبقيات أيضاً، وهي نبتة الخرُبوق/ Vératre / ، أو الخَرْبَق/ Ellébore blanc/ والمسماة أيضاً ڤارير/ Varaire / ، التي تختلف عن نبتة الجنطيانا الصفراء، من الناحية النباتية، كلياً. ويصعب، مع ذلك، التمييز بين هاتين النبتتين حيث تنبت كلتاهما في الجبل، وفي ذات المدى الجغرافي، وتتشابهان في المظهر الخارجي كثيراً. ورغم أنه من السهل أن نميّز بينهما وقت النضج من خلال ترتيب أوراق الساق التي تكون متقابلة عند نبتة الجنطيانا الصفراء، ومتعاقبة عند نبتة الخربوق، أو من خلال أزهارهما التي تكون صفراء عند الأولى، وبيضاء ـ مخضرّة عند الثانية، رغم ذلك فقد حصل الالتباس بينهما ـ لسوء الحظ ـ في فترة متقدمة نسبياً من مرحلة النمو، عندما كانت الأوراق التي هي على شكل باقة ما تزال خارجة للتوّ من باطن الأرض. وهذا ما يفسّر حدوث التسمم لدى عدد من المخيِّمين غير المجرّبين، الذين أرادوا تحضير مقبّل للطعام من خلال استعمال جذور نبتة الجنطيانا الصفراء المرّة، فنقعوا جذور نبتة الخربوق الشديدة الشبه بها، والمرّة مثلها، في شرابهم.

وإذا كان هناك من نبتة تستحق أن تعرف جيداً، فهي نبتة البيش موش، الشديدة السميّة.

تستوطن هذه النبتة المناطق التي يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠٠ و ١٨٠٠ م. وتتفتح أزهارها، ذات اللون الأزرق ـ البنفسجي الغامق، والتي تحاكي كأسياتها التويجية شكل القبّعة، في شهر تموز. أما أوراقها، المنقسمة بعمق، فتنبسط بشكل مروحة.

وفي باطن الأرض يتخذ عسقول النبتة الأساسي، المصحوب بواحد أو اثنين من العساقيل الصغيرة ذات اللون الفاتح، شكل درنة نبتة اللفت.

تلك هي أهم الخصائص الشكلية التي يجب علينا أن نعرفها إذا أردنا تجنب الوقوع في التباس استعمال جذور البيش موش بدلاً من جذور فجل الخيل أو الكرفس. وإذا ما حدث الالتباس، لسبب ما، فإن عسر الهضم يولد شعوراً بتنمُّل الشفتين وخدرهما، وكذلك اللسان الذي يمتد بعد ذلك إلى مؤخرة الحنجرة. وإذا كانت الكمية سامة، يفقد الوجه والأطراف كل حساسية، ويضطرب اتزان القلب، ويعقب ذلك الموت نتيجة توقف التنفّس.

أما نبتة الأينتى التي عرفت لتسببها الدائم بحوادث التسمم الخطيرة، فإنها تنمو في الخنادق الرطبة والمستنقعات الصغيرة.

إنها إحدى النباتات الجميلة من الفصيلة الخيمية، وذات أوراق مسننة تشبه أوراق نبتة البقدونس، وتتزين بأزاهير بيضاء كبيرة في فصل الربيع. أما جذورها المنقسمة بشكل مثير، فتشبه أصابع يد غريق، وتحتوي على عناصر سامّة، شديدة الفعالية، تسبب تقيؤاً وإسهالاً واختلاجات تكزُّزية/ Tétamiques/ يمكن أن تودي بالحياة. كما أن أخطاراً مشابهة يمكن أن تحدث من خلال نبتة أخرى تشبه الأينتى، وهي نبتة الشوكران المائية.

ولن ننتقل من المجال الريفي قبل أن نتوقف للحظات قليلة في السهول، حيث يكثر انتشار فصائل خطرة من نوع: زر الذهب/ Bouton d'or/ أو الصفيّر/ Renoncule/ المزّ، والصفير الأثيم/ Scélérate/، والدوف الصغير/ Douve/، والتي تحتوي كلها على عناصر منفطّة، إذ إن باقة جميلة يجمعها الأطفال يمكن أن تُحدث لهم بعض الإشكالات إذا ما وضعوا سويقاتها في أفواههم.

نباتات البساتين والجنائن:

من المفيد التذكير بأخطار عدد من النباتات العادية المنتشرة في البساتين والجنائن كنبتة الغلسِّين/ Glycine/، ذات العناقيد الجميلة، الزرقاء أو الوردية، والتي تحمل بعد ذلك، ثماراً شبيهة بثمار الفاصوليا. وإذا ما تم قطف هذه العناقيد وأكلها بشكل متهور من قبل الأطفال، فإنها تسبب لهم اضطرابات هضمية.

كما أن نبتة الوزّال، بأزهارها الصفراء الذهبية الجميلة، سامة أيضاً. أما نبتة الوزّال الإسبانية، التي تزرع بكثرة على شكل شجيرة للزينة، فتتميز بأن جميع أجزائها غنيّة بمواد قلوانية سامة جداً. وهناك صنف آخر منها هو الجَنَستا التي غالباً ما تكون برية، والتي تتشكل خطورتها نتيجة لاحتوائها على الإسْبَرْتِيين / Spartéïne / ، وهو قلواني يؤدي إلى تعطيل الغدد السمبتاوية / Ganglions sympathiques / .

أكثر من ذلك، فإن نبتة الطقسوس أو رِجل الجراد، الكثيرة الانتشار في الجنائن والمقابر، تتميز بأن أجزاءها كلها غنية بالسموم الخطرة، ذات التأثير الخطر على القلب. وإذا كانت بذورها الخضراء، المرصَّعة داخل كعكة لحمية حمراء، تمثل الأجزاء الوحيدة التي يمكن أن تغري الأطفال بها، فإن لحاءها والأوراق، غالباً ما تُستهلك من قبل الجياد والأبقار، فتتسبب سنوياً بحوادث تسمم خطيرة.

هناك الكثير من النباتات الأخرى التي تستحق أن نشير إليها إشارة خاصة، لدرجة أنه من الصعوبة بمكان أن نعثر على طعام غير مؤذ، فيما لو غامرنا باستعمال النباتات البرية أو المزروعة للزينة، بمثابة مواد غذائية، وعلى العموم، علينا الامتناع عن إضافة أيٍّ من أوراق النباتات المجهولة إلى السلطة، كما أن علينا التمييز بين الثمار المأكولة وتلك التي نصادفها عَرَضاً في الطبيعة كثمار البلادونا والمازريون والأقطية السنبلية وخاتم سليمان وعنب الثعلب والمضّاض.

نباتات مجلوبة : Exotiques

إن استقدام نباتات من الخارج كان، قديماً، عملاً محصوراً في عدد قليل من الهواة الذين كانوا يمتلكون بيوتاً زجاجية وبساتين شتوية. أما اليوم، فقد عرفت النباتات الدخيلة شهرة ومكانة عالية قل نظيرهما.

ويعود السبب في زراعة العدد الكبير من أنواع هذه النباتات في المنازل وأماكن العمل والاستراحات إلى ارتفاع الحرارة المحيطة التي نعيش في كنفها، والتي تساعد على نمو تلك الأنواع المجلوبة من المناطق الحارة في آسيا وأفريقيا وأميركا الجنوبية. ومما لا شك فيه أن إدخال تلك النباتات الغريبة يهدد بأخطار جديدة.

إن عدداً لا يستهان به من هذه النباتات التزيينية ينتمي إلى فصيلة القلقاسيات / Aracées / الاستوائية الكبيرة. لكن زراعة فصائل مختلفة من أنواع المونستيراس / Monsteras / والفيلودوندرون / Philodendrons / ، وهي نباتات متسلقة، وذات أوراق عريضة مسنّنة أو مثقوبة أحياناً، يجعل من الضروري التكلم عنها. ولقد صارت نبتة الديِّفنباخيا ذات الأوراق المختلفة الألوان، شائعة الانتشار في الأماكن العامة والخاصة. والحال أنه لو خطر ببال أحد منّا أن يدني من فمه قطعة ولو صغيرة من ساق هذه النبتة، أو ورقتها، لأحسّ فوراً بحرقة، وبوذمة أو استسقاء موضعي في لسانه وحنكه، إضافة إلى ظهور جروح فقاعية / Lésions bulleuses / . كما أن نسغ خلاياها يحدث، بسهولة، وَذَمات جلدية / Dermites / . وإذا ما قُذف، خطأً، في العين، فإنه يولّد تهيّجاً لها وتكثيفاً للقرنية يحجب عنها شفافيتها.

وهناك نبتة غريبة أخرى، جميلة وكثيرة الانتشار هي أيضاً، وهي نبتة البوانسيتيا التي تكشف خلال فصل الشتاء خاصة، عن مفارقة بين أوراقها السفلية والعلوية، إذ تتلوّن الأولى بالأخضر الداكن، بينما تتلوّن الثانية بالأحمر القاني. وتحتوي هذه النبتة على لبن (حليب) نباتي يسبب تهيجاً للعيون، ووذمات جلدية. وإذا ما غامر أحد بتناوله، فإن مضاراً خطرة تصيب أغشيته الفمية والهضمية. كما أن شجيرة سماق الصباغين المستعملة للزينة في البساتين والرياض، تشكل مثالاً آخر لذلك النوع من النباتات المجلوبة الخطرة، وتتميز بأوراقها الدائرية وأزهارها الخفيفة الجميلة، ويتجنب البستانيون تشذيبها لاحتوائها على نسغ سام، تختلف خطورته باختلاف الأشخاص الذين يتعرضون له.

ويمكننا أن نقول الكلام ذاته عن عدد من أنواع الفستق / Pistachier / أو الفلفل الكاذب / Faux poivrier / المستعملة في التزيين؛ إذ إن مجرد تنشق غبار هذه النباتات يسبب لدى البعض، ردات فعل لهائية ووذمات جلدية.

ثم إن عدداً كبيراً من أنواع النباتات المعروفة باسم زهرة الربيع المجلوبة، كزهرة الربيع الآتية من الصين، وتلك الآتية من التيبت، هي مغطاة بشعيرات ذات غدد

لهـا إفـرازات مهيّجـة، تفـرض على بعض البسـتـانيين المرهفي الحساسية، تجنب ملامستها لما قد يحدثه ذلك من إصابات جلدية.

نباتات خطرة بطريقة غير مباشرة:

هناك إصابات أقل خطورة، ولكن أكثر إثارة للدهشة، إنها تلك الناتجة عن النباتات المؤثرة ضوئياً/ ـ Photody namisantes/، والتي يجدر بنا أن نبدي رأينا فيها.

يستقبل أطباء الأمراض الجلدية في عياداتهم، خلال فصـل الصيف عادة، بعض المـرضى الذين يعـانون من طفح جلدي، مصحوب باحمرار متزايد للجلد، لا سيما، الأجزاء المكشوفة، بعد السباحة.

وتتـرافق هذه الاضـطرابات ـ لـدى بعض الأشخاص المفرطي الحساسيـة ـ مع إصـابتهم بالأكـال (الحكّة)، والحمّى، وآلام الرأس.

ويكون التشخيص عندها سريعـاً وسهلاً: إنـه و«ذمة السبـاحة»، أو وذمـة الحقول التي تسمى أيضـاً: «مرض أوبنهمر/ Maladie d'Oppenheimer/، الناتج عن عدد من النباتات المنتمية لفصائل نباتية مختلفة، أهمها فصيلة الخيميات.

وميزة هذه الفصائل أنها تحتوي على جُزيئات كيميائية نادرة، وعلى الفيروكومارين/ Furocoumarines/ (وهو مركب يستخدم في صنـاعة العـطور)، وهذه المـركبات تقوم بطريقة ما، بدور المحوِّل للطاقة الضوئية.

هنـاك نباتـان من هذه الفصيلة يمثـلان هذه الـظاهرة هما: السفندوليون، والسيسارون المقرّص. النبتة الأولى شائعة الوجود في الغـابات وبين الأنقـاض وعلى جوانب الطرقات وفي السهـول، وتتميز بنمـو سيقانهـا المجوّفـة وأوراقها ذات الفصوص العريضة المغطاة بعدد كبيـر من الشعيـرات الناعمـة والطويلة. وتتفتـح أزهارهـا الجميلة البيضاء خلال شهري: حزيران/ يونيو، تموز/ يوليو.

أمـا الثانيـة فيمكن التعرف عليهـا بسهولـة من خـلال سيقـانهـا المنتصبـة حتى ارتفـاع ١,٥ م (متـر ونصف المتـر)، وأوراقها التي تشبـه أوراق الكرفس، وأزهـارها الصفـراء التي تتفتـح في فصـل الصيف. وتنمـو نبتـة السيسارون على جوانب الطرقات وفي الخنادق.

هناك عدد آخر من نباتات فصيلة الخيميات قد تكون جديرة بإحداث بعض الاضطرابات الجلدية، كنبتة الجزر البري، وسرفيل الغابات، ومع ذلك، يجب علينا أن نولي انتباهاً خاصاً لاثنتين أخريين منها، كثـر الحديث عنهمـا مؤخـراً: الأولى هي نبتة الهِرَقْليّـة/ Heracleum man- tegazzianum Somm/ الآتيـة من آسيـا الـوسـطى. إن مظهر هذه النبتة المهيب، ومـظلّتها الـواسعة، وأوراقهـا المسننة جداً، كل ذلك يترك في النفس أجمل الأثر. أما ارتفاعها فيمكن أن يصل إلى ثلاثة أمتار.

إن كل ما في الهرقلية العملاقة يثير الفضول، ويـدعو إلى زراعتها. وأية سعادة للأطفال أن يجدوا مـادة نباتيـة سهلة الاستعمال، فيصنعون من سيقانها المجوّفة أنابيب ونواظير ومزامير، ومئات الأدوات واللعب الأخرى.

لكن هذه النبتة ـ لسوء الحظ ـ غنية بمادة الفيركومارين الشديدة التأثير، والتي تكاثرت بسببها حوادث الإصابات الجلدية.

أما النبتة الثـانية فهي «الكـرفس البستاني» التي يكثـر استهـلاكها نيئـة. والواقـع، أنه خـلال فترة قـطافهـا قـد يتعرض المزارعون لإصابات جلدية نتيجة سقوط نسغهـا على بشرتهم. ويظهر ذلك على شكل فقاعات في اليدين والسواعد؛ ويرافق ذلك أحياناً عوارض الأكزما أو القوباء التي تدوم لبضعة أيام، بالإضافة إلى نوبات من الـربو أو اللهـاث. ومن المهم أن نعرف بـأن هذا المـرض يكثـر ويغـدو خطيـراً في الأوقات المشمسـة، وعندمـا يصاب الكرفس بمرض التعفن الوردي/ Pourriture rose/.

أهمية هذه الحوادث تتجاوز الحديث عن الخضار، إذ يجب علينا الوقاية من خـطر تعريض أجسـامنا للشمس، ومن المستحضرات المعدَّة لتسمير البشرة. إذ إن عادات التعـرض للشمس الشائعـة اليوم، على الشـاطىء أو في الجبل، جعلت من استعمال هـذه المستحضرات سبيـلاً للوصول إلى غايتين متناقضتين في آن: وقايـة البشرة من بعض الإشعـاعات الضـارة من جهة، وتـأمين الإسمـرار المرغوب فيه من جهة أخرى.

إن هـذه المسـألـة التي شكلت مـوضـوع عـدد من الأبحاث العلمية لم تتوضح نتائجها النهائية حتى الآن.

إن مادة الفيـروكومارين مستعملة بـأسماء مختلفـة في

تركيب عدد من السوائل والمراهم المسمِّرة، غير أن هذا الاستعمال يجب أن يخضع للمراقبة.

النباتات المسبِّبة للحساسية:

مَنْ من الأطفال لم يلهُ يوماً، إبان رحلات الصيف، بتحريك السيقان الطويلة الطريّة لمختلف نباتات فصيلة النجيليّات، بهدف نثر آلاف بذور اللقاح في الهواء؟

إن هذه الحركة عادية وطبيعية أيضاً، تكررها الريح باستمرار؛ لكنها، في الوقت ذاته، مصدراً لمرض ماكر اسمه الرشح التحسُّسي / Rhume des foins /.

تظهر علامات المرض فجأة وبقوة، إذ تدمع العينان كأن فيهما الرمل، وتصبح الملتحمة حمراء اللون، وتتورم الأجفان، وتلتهب أغشية الأنف فيسيل المخاط بكثرة، رغم الإحساس بأن الأنف مسدود لشدة احتقان الأغشية المخاطية. ويتطور ذلك شيئاً فشيئاً إلى عسر في التنفس، يزول إثر النوبة الأولى، ليزداد - فصلاً بعد فصل - ليعود فيما بعد متسبباً بالإصابة بالربو.

سبب هذا المرض هو أن النباتات النجيليّة تنتج عند إزهارها الكثير من حبوب اللقاح وذلك في الفترة الممتدة بين منتصف أيار/ مايو وتموز/ يوليو.

وفي الواقع، إن الإصابات الناجمة عن حبوب اللقاح / Pollinoses / يمكن أن تنجم عن نباتات كثيرة أخرى من غير النجيليات.

وهناك نقطة أخرى هامة، وهي أن أزهار معظم النباتات المعنيّة هنا هي خضراء، بلا تويجيات، ولا تنجذّب إليها الحشرات، لذا فإن إخصابها يتم عن طريق الهواء الذي ينشر عند هبوبه كميات كبيرة من حبوب لقاحاتها.

وهكذا نجد أن الإصابات التي تحدثها بذور لقاح النجيليات تمثل خطراً حقيقياً. أما النباتات التي تسببها فهي كثيرة جداً، وأهمها: النجيل المعروف، الشائع الوجود في السهول الطبيعية، والمساحات الخضراء الاصطناعية؛ والشوفان، والقمح، والشعير، والذرة البيضاء.

غير أن النجيليات ليست السبب الوحيد، فهناك أنواع عديدة من النباتات الواسعة الانتشار التي هي بمثابة عوامل مخيفة للإصابة بهذه العوارض الناتجة عن اللقاحات، ومن هذه النباتات: القرّاص، والخلنج، والغار الوردي، والدردار، وقسطلة الحصان، والزيزفون، والمُرّان، والتمر حنّة، والليلك، والصنوبر، والسنديان، والكستناء، والبتولة، وجار الماء الغروي، والحرّيق، وحبق الراعي، والنجميّة.

إذا كنا قد حصرنا الكلام على الحساسية الناجمة عن حبوب اللقاح التي يمكن أن نتنشقها، فإن هناك أجزاء نباتية أخرى يمكن أن تثير الحساسية. وخير مثال على ذلك حبوب الخروع، المعروفة بخطورتها نتيجة لوجود سمّ فيها هو التوكسالبومين / Toxalbumine /.

وتلعب هذه الحبوب دوراً مهماً في إثارة الحساسية: ففي إحدى مدن جنوبي فرنسا كانت تظهر، بين الحين والآخر، عوارض آلام بصرية وتنفسيّة حادة، تتمثل حسب حالات المصابين، بتهيج في العيون مصحوب بسيلان لاإرادي للدموع، وببداية حدوث نوبات من الرَّبو، وآلام في الرأس، وشعور بالغيثان.

وقد لاحظ علماء الأوبئة أن المرضى كانوا جميعهم من منطقة معيّنة ممتدة، وتبين أن إصاباتهم ناجمة عن غازات ناتجة عن إحدى معاصر حبوب الخروع التي كانت قد بدأت باستعمال طريقة جديدة لاستخراج الزيت، كثيرة الجدوى، لكنها كانت تخلِّف تفلاً ناعماً، كان يوضع في أكياس من القنّب، ثم يُنقل إلى الريف، حيث كان المزارعون يستعملونه بمثابة سماد للأرض. وفي أثناء عملية نقله كان التفل يتطاير مع كل ريح، ويصل إلى سكان المدن التي يتم اجتيازها بهذه المادة الخطيرة.

هذان الشكلان من أشكال أضرار النباتات، الناجمة سواء عن طريق إثارة الحساسية (كما هي الحال في مثال الخروع)، أو عن طريق التأثيرات الضوئية (كما هي حال نباتات فصيلة الخيميات) هما من النوع الذي يصعب تجنّبه أحياناً، إلا أنهما قليلا الخطورة، بالمقارنة مع طائفة كبيرة من الأنواع النباتية الأخرى.

إن سكان المدن، المحرومين عادة من الاتصال اليومي بالطبيعة يميلون إلى الاعتقاد بأن كل ما حولهم معلوم، ومسيطر عليه ومدجَّن. هذا الاعتقاد هو نوع من السذاجة، الشديدة الخطورة. أما أجدادنا فقد كانوا

حكماء، لأنهم - في محيطهم الريفي - تعلموا كيف يأخذون الحيطة والحذر.

أن نجني النباتات الطبيّة بغاية استخدامها العلاجي هو، بالتأكيد، عمل ممتاز، شرط أن نعرفها جيداً ونتجنب كل التباس بين أنواعها المفيدة والخطرة.

وفي الحقيقة، إن تقسيم عالم النباتات إلى نوعين هو عمل خيالي طوباوي، ذلك أنه نادراً ما يحصل أن نجد نباتات معروفة بأنها مفيدة، ثم تظل كذلك فيما لو استعملت بكميات كبيرة وبشكل متكرّر. والعكس صحيح، إذ نجد بعض النباتات، المسماة خطرة، قد وفّرت، منذ زمن بعيد، وسائل علاجية نفيسة؛ ونعني بذلك نباتات مثل القمعية، وزنبق الوادي، والغار الوردي، والخربوق، والخشخاش، والبيش موش، والسورنجان، دون أن ننسى فصيلة الباذنجانيات، ذات المواد القلوانية كالبلّادونا أو حشيشة ست الحسن، والداتورة، والبنج الأسود، وكثير من النباتات الأخرى.

وبسبب فاعلية هذه النباتات يجب الامتناع نهائياً عن جنيها من قبل أشخاص قليلي المعرفة بها.

هكذا علينا أن نعرف الطبيعة جيداً، قبل أن نحبها، ولنسْعَ لتعميم المعارف المكتسبة، وتلقين أولادنا أوليّات العلوم الطبيعية في مجالاتها التطبيقية المتعددة.

إن احترام الطبيعة ومعرفتها، بمختلف مظاهرها، هو الضمانة الفضلى لوقاية أنفسنا.

عند حصول حالة تسمم

إذا وجدنا أنفسنا في مواجهة حالة تسمم، علينا أن نتذكر بسرعة ما يجب علينا القيام به:

- الاتصال مباشرة بطبيب، أو بصيدلي. وفي المدينة بأحد مراكز مكافحة التسمم.
- دع المصاب يتقيّأ، إلا إذا كان التسمم ناتجاً عن مادة محرقة.
- دوّن الظروف الدقيقة للحادثة، والعوارض التي أبداها المصاب.
- احتفظ - إذا كان ذلك ممكناً - بعيّنة من المواد النباتية المعنيّة.
- احتفظ بقيء المريض وببلغمه وبوله.
- حدّد نوعيّة النبتة المشبوهة، ويتم ذلك - إذا كنت في المدينة - من خلال أساتذة الطب أو النبات في الجامعة، أو بواسطة صيدلي، يستطيع في حال عدم تمكنه من المعرفة بنفسه، أن يطلب مساعدة الأخصائيين.



⊖ الأروم الأبقع ◁
Arum tacheté
Arum maculatum L.
القلقاسيات : Aracées

يجب التمييز بين ثماره السامة، وثمار الكشمش



▷ ⊖ الأقطية السنبليّة Actée en épi
Actea spicata L.
خمانية سنبليّة
الحوذانيات : Renonculacées

الثمار ذات الشكل المستطيل، الغنيّة بنوى صلبة، هي السامة. يجب التمييز بين هذه الثمار وثمار الكشمش الناضجة.



⊖ البقلة الحمقاء Euphorbe ◁
Euphorbia Peplus L.
الوُدنيّة (سوريا) ـ لُبَينة ـ حلبيثا (سريانية) ـ صابون غيط
الفربيونيات : Euphorbiacées

النبتة كلها سامة. يجب التمييز بينها وبين سلطة النباتات الزراعية، ولا سيما البقلة.



⊖ الخُربق الأبيض Vératre
Veratrum album L.
الزنبقيات : Liliacées ▷

النبتة كلها سامة، وبخاصة جذورها. يجب التمييز بينها وبين نبتة الجنطيانا الصفراء، إذ إن أوراق الأولى متعاقبة، وأوراق الثانية مزدوجة ومتقابلة.



△

⊖ الخربُق الأسود
Rose de Noël
Helleborus niger L.
الحوذانيات : Renonculacées

النبتة كلها سامّة.

⊖ الدفلة الوردية
Laurier rose
Nerium Oleander L.
الدفليّات : Apocynacées

زهور النبتة وثمارها سامة. يجب التمييز بين أوراقها وأوراق الغار العادي.

▽





◁ ⊖ السيتيس

Cytise

Laburnum anagyroides Mod

خروب الخنزير ـ حبّ الكلى .

الفراشيات : Papilionacées

اجـزاؤه الهوائيـة وأزهاره سـامة . يجب التمييـز بين أزهاره وأزهـار الروبينية ، التي تؤكل على شكل فطائر .



▷ ⊖ العوسج الشائع

Lyciet

Lycium Vulgare Dun

الباذنجانيات : Solanacées

عنبياتها الحمراء سامة .



▷ ⊖ الطقسوس

If

Taxus baccata L.

رجل الجراد ـ ريحان تُرْجاني ـ سرو تركستان

الطقسوسيّات : Taxacées

القشرة والأوراق والثمار كلها سامة ، علينا أن نحـذر إغراء المـظهر الشهي لثمارها الحمراء .



△

⊖ الوزّال

Genêt d'Espagne

Spartium junceum L.

ست خديجة (سوريا) ـ بداسكان ـ رَتَم

الفراشيات : Papilionacées

النبتة كلها سامة . يجب التمييز بينها وبين سواها من نباتات الجنستا السامة مثلها .



△

⊖ المازريّون

Bois - gentil

Daphne Mezereum L.

المازريونات : Thyméléeacées

لحـاؤه وعنبياتـه الحمـراء سـامـة . يجب التمييـز بين ثمـاره وثمـار الكشمش .

نباتات يمكن أن تشكل خطراً



⊖ **الأَبْهَل** ◁

Sabine
Juniperus Sabina L.

الصنبر ـ جوز الأبهل ـ الصفينة

السرويات : Cupressacées

الأجزاء العلوية من النبتة سامة. يجب التمييز بينها وبين العرعر العادي



△

⊖ **أدونيس الربيع**

Adonis du printemps
Adonis vernalis L.

الحوذانيات : Renonculacéés

المادة السكرية التي تحتويها النبتة هي سامة. وهي نبتة قليلة الانتشار.

⊖ **الجرموعة** **Bryone dioïque**
Bryonia dioica Jacq

البوطنيّة ـ عنب الحيّات

القرعيات : Cucurbitacées

جذورها وعنبياتها سامة. يجب التمييز بين عنبياتها وعنبيات بعض النباتات التي تؤكل كالكشمش.

▽





◁ ⊖ **التَّبغ** **Tabac**
Nicotiana Tabacum L.

تمباكو ـ تُتن ـ دخّان

الباذنجانيات : Solanacées

أجزاء النبتة الهوائية وجذورها سامة.

⊖ **السُّذاب** **Rue**
Ruta graveolens L.

فَيْجَن

السُّذابيات : Rutacées

الأجزاء الهوائية سامة. يجب التمييز بينها وبين الأفسنتين. إن وجود هذه النبتة يبعد الحيّات السامة.

▽





△

⊖ **حشيشة العَلَق** **Mouron rouge**
Anagalis arvensis L.

أناغاليس أحمر ـ آذان الفأر النبطي ـ قنفذة ـ عين الحمل ـ أم اللبن ـ حشيشة الحلمة

الربيعيات : Primulacées

الأجزاء الهوائية من النبتة سامة، خاصة للحيوانات والطيور والعصافير.

يجب التمييز بينها وبين النجميّة.



△

⊖ **الحوذان الحرّيف**

Renoncule Âcre
Renonculus acris L.

زر الذهب

الحوذانيات : Renonculacées

النبتة كلها سامة.



△

⊖ الشقار الحرجي
Anémone des bois
Ane mone nemorosa L.
الحوذانيات : Renonculacées
السيقان والأوراق كلها سامة .



⊖ عنب الثعلب ◁
Parisette à quatre feuilles
Paris quadrifolia L.
فناة
الزنبقيات : Liliacées
العنبيات الزرقاء المسودّة هي سامة . يجب التمييز بين ثمارها وثمار بعض أنواع الخوخ .

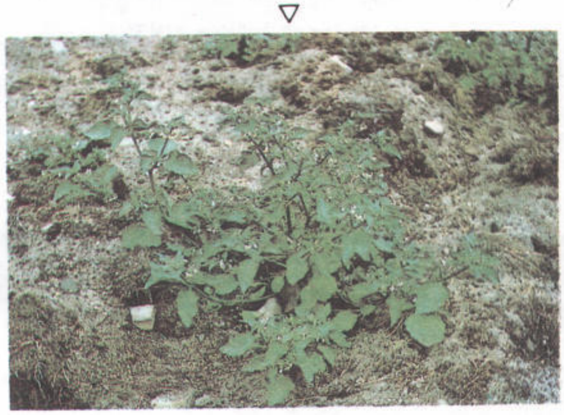


▷ ⊖ الكرز الغاري
Laurier - Cerise
Prunus Laurocerasus L.
الورديات : Rosacées
يتطاير من أوراقها حامض السيانيدر إذا ما دُعكت . يجب التمييز بين أوراقها وأوراق الغار العادي .



▷⊖ الشوكران الصغير
Petit Ciguë
Aethusa Cynapium L.
الخيميّات : Ombellifères
الأجزاء الهوائية من النبتة سامة . يجب التمييز بينها وبين السرفيل أو البقدونس .

⊖ المَغْد الأسود
Morelle noire
Solanum nigrum L.
الثلثان ـ الفنا
الباذنجيات : Solanacées
العنبيات سامة، قبل النضج خاصة، يجب التمييز بينها وبين الحمّص .
▽





△

⊖ اليَبْروح
Mandragore
Mandragora officinarum L.
اللفّاح ـ تفاح الجن ـ الرّيبوخ
الباذنجانيات : Solanacées
النبتة كلها سامة وخاصة جذورها . يجب التمييز بين جذورها والجذور المأكولة للصليبيات كنبتة اللفت .

نباتات مجلوبة : سامّة أو مثيرة للحساسية



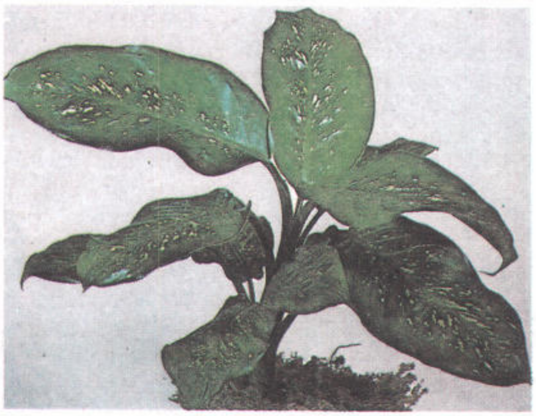
△

⊖ الجِنْكَة ذات الشّقتين
Ginkgo
Ginkgo biloba L.
مُعْبِل
الجِنْكِيّات : Ginkgoacées
ثمار النبتة سامة . يجب التمييز بينها وبين الخوخ الأصفر .



△

⊖ بنت القنصل
Poinsettia
Euphorbia Pulcherrina Wild
الفربيونيات : Euphorbiacées
الأجزاء الهوائية سامة ، وكذلك لبن النبات .



△

⊖ الديفنباخيا
Dieffenbachia
Dieffenbachia Picta Schott
القلقاسيات : Aracées
سيقان النبتة وأوراقها سامة .



△

⊖ سماق الصبّاغين
Fustet
Rhus Cotinus L.
سماقيل - تِمْتِم - سمّاق
البطميات : Anacardiacées
الأجزاء الهوائية سامة .



△

⊖ اللُّبينة
Euphorbe Panachée
Euphorbia marginata Pursh
الفربيونيات : Euphorbiacées
الأجزاء الهوائية سامة ، إضافة إلى لبن النبات .

٤ ـ النباتات المجلوبة
Plantes exotiques

هذا الفصل مخصص للنباتات البرية والزراعية التي لا تنبت في بلادنا بشكل طبيعي، وهي تدخل في كثير من المستحضرات المفيدة للإنسان والحيوان.

أصابع العروس
Astragale
Astragalus gumifer Labill

الفراشيات : Papilionacées

موطنه: العراق، إيران، سوريا، في المناطق الجبلية الصحراوية ما بين ١٥٠٠ ـ ٣٠٠٠ م.

شجيرة دغلية يتراوح ارتفاعها بين ٥٠ و ١٠٠ سم، تشبه كتلة دبابيس لكثرة ما يغطيها من أشواك طويلة. وتتزين بأزهار ذات لون أصفر شاحب. أما ثمرتها فهي عبارة عن فص صغير، كروي الشكل، يغطيه الوبر، ويحتوي على حبة واحدة.

يستخرج منها صمغ معروف منذ زمن بعيد هو صمغ الكثيراء Gomme adragante، نحصل عليه بوخز ساق النبتة، فيسيل منها سائل لزج غني بالغلوسيدات، ويستعمل بعد استحلابه في تحضير الأدوية التي تؤخذ على شكل جرعات أو أقراص. وهو إلى ذلك، ملين للمعدة، ويستعان به في تدليك المصابين بألم القَطَن Lumbagos.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.



شجرة الأفوكاتو
Avocatier
Persea gratissima Gaertn

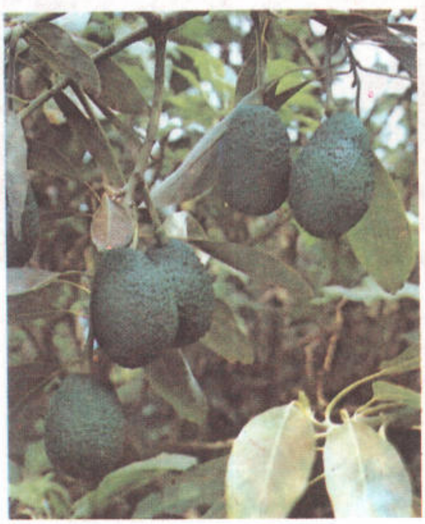
الغاريّات : Lauracées

موطنها: أصل النبتة أميركا الوسطى، وهي تزرع في المناطق الاستوائية. وَصَفَها الإسباني أونسيزو Enciso منذ العام ١٥١٩ م.

يتراوح ارتفاعها بين أربعة أمتار وثمانية أمتار، وتتفرع منها أغصان لها هيئة هرم يغطيه عدد كبير من الأوراق الأحادية ذات الجوانب الملساء. أما أزهارها الصغيرة، المخضوضرة والعطرة فتتفتح على شكل باقات.

لباب ثمرة الأفوكاتو التي تسمى آڤوكا، غني جداً بالدهنيات، ويحتوي أيضاً على الڤيتامينات ا، و ب، وعلى حوامض أمينية، ومواد مضادة للجراثيم، فهو مغذٍ ممتاز، سهل الهضم، ينصح بتناوله من قبل الأولاد أثناء فترة نموّهم، ومن قبل النقهين. كما يستخرج منه زيت للطعام ومستحضرات تجميلية لذوي البشرة الحساسة.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في التجميل.



الأكاسيا ذات الكاشو
Acacia à Cachou
Acacia catechu Wild

السِّنطيات : Mimosacées

موطنها: أفريقيا الشرقية الاستوائية، والبنغال، وسيلان. شجرة يبلغ ارتفاعها حوالي العشرة أمتار. تشبه شجرة الميموزا، أي السِّنط. لأزهارها الصغيرة جداً تويج أصفر باهت، وهي تنتظم على شكل سنابل مستطيلة.

الجزء المستعمل منها للطب هو خشبها الوسطي، إذ يُصنع من قلب الشجرة المقطوعة نقيع مغليّ، يُصفّى، ويبخر، فيترك حثالة سميكة، لونها أسمر محمّر، وتسمى الكاشو. وهذه المادة غنية بالعفص والڤيتامين پ، ولذا فهي قابضة ومضادة للإسهال، وموقفة للنزيف، وتنعش الفم.

أما نوع الكاشو الأرفع مكانة في عالم الطب فهو الآتي من بغّو Pegu.

الاستعمال: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

الأناناس
Ananas
Ananassa sativa L

العَلَفيّات : Bromébiacées

موطنه: المناطق الاستوائية كلها، ومصدره أميركا الوسطى، اكتُشف في البرازيل عام ١٥٥٥.

يبلغ ارتفاع نبتة الأناناس ٥٠ سم، وإزهارها الذي يبدأ بعد ثلاثة أعوام على زراعتها، يعطي سنبلة كريوية، ذات أزهار زرقاوية اللون، أما ثمرتها فغنية بالغلوسيدات والڤيتامينات: آ، ب، ج، وبمختلف الحوامض العضوية والأملاح المعدنية. كما تحتوي على خميرة هي البروميلين Bromeline التي تجزّىء البروتينات الصعبة وتساعد على هضمها.

إنه مغذ جداً ومزيل للتسمم، ومدر للبول، ولذا فهو مفيد للحمية المنحِّفة، ولمقاومة تصلب الشرايين. كما يمكن استخدام عصيره للحصول على سحنة جميلة.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في التجميل.





شجرة البُن
Caféier
Coffea arabica L.

الفوبيات : Rubiacées

موطنها: البرازيل، أفريقيا، أوقيانيا. أما مصدرها فهو الهضاب العالية لأثيوبيا (الحبشة قديماً).

يتم تشذيب الأشجار بأشكال منسّقة دغلية، ويصل ارتفاع الواحدة منها إلى خمسة أمتار تقريباً. تنبت أزهارها

البيضاء، الشديدة الرائحة، بشكل مجموعات على الأفنان، أما ثمارها فمفردة النواة، لحمية، ومؤلفة من قسمين ملتصقين ببعضهما البعض، يحتوي كل منهما على بذرة. تقطف هذه الثمار عند نضجها عندما تصبح حمراء اللون، ثم تقشَّر وتجفَّف.

ظهر تحميص البن في البلاد العربية حوالي العام ١٥٥٠ م، وتم إدخال القهوة إلى أوروبا في القرن السابع عشر.

التحميص هو الذي يجعل لون البن كستنائياً، وهو الذي يزيد في نكهته أيضاً.

تحتوي حبات البن على نسبة تتراوح بين ١,٥٪ - ٢,٥٪ من مادة قلوانية هي البنّين أو الكافيين Caféine، الكثيرة الاستعمال لخصائصها المنبّهة.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.



البولدو
Boldo
Peumus Boldus Mol
Monimiacées

موطنها: سفوح الشيلي المشمسة.

شجرة دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها ما بين ٥ - ٦ م. لها أوراق صغيرة، بيضوية الشكل، قاسية، ذات لون بني مخضوضر، ومرصعة بنتوءات صغيرة. تذكرنا رائحتها العطرية برائحة النعناع.

طالما استعملها هنود جبال الأنديز بمثابة هاضوم ودافع للريح. تحتوي هذه الأوراق على الأوكاليبتول Eucalyptol، وعلى كثير من القلوانيات (من بينها البولدين Boldine)، وعلى بعض الفلافونيدات.

يعمل البولدو على تنشيط إفراز الصفراء من خلايا الكبد، وعلى تسهيل عمل الحويصلة الصفراوية (المرّة)، ويدخل في تركيب عدد من أدوية الكبد.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



شجرة التمر الهندي
Tamarinier
Tamarindus indica L.

القرنيات : Tamarinacées



موطنها: الهند، والمناطق الاستوائية. مصدرها: أفريقيا.

تتميز هذه الشجرة الدائمة الخضرة، والتي يبلغ ارتفاعها حوالي ٢٥ م، بكثافة أوراقها لدرجة أنها لا

تسمح لأشعة الشمس أن تخترقها، أو لنبتة أخرى أن تنمو بقربها، ثم أن ثمارها عبارة عن قرون طويلة، متدلّية ومحدّبة على مستوى البذور المغطاة بلباب مُصْفرّ اللون. هذا اللباب هو ما يشكل التمر الهندي، الغني بالسكريات، والحوامض العضوية: السيتريك، والتارتريك، والماليك.

يعود الفضل في تسميته «بالتمر الهندي» إلى العرب، وهي تعني بلح الهند. ويتم تناوله على شكل عصير أو مربّى. ويستعمل ضد الإمساك لأنه مسهّل لطيف، ومنشط للصفراء.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

الجاذبة
Badianier
Illicium Verum Hook f.
البادانيا
المانيوليّات : Magnoliacées

موطنها: جنوبي الصين، وشمالي ڤيتنام.

تحمل أيضاً اسم الآنيسون النجمي Anis étoilé، وآنيسون سيبيريا Anis de Sibérie. شجيرة يتراوح ارتفاعها بين ٤ ـ ٥ م، لها قشرة بيضاء، وأوراق دائمة، مستطيلة الشكل، تامة، ملساء ولامعة. مظهرها يحاكي مظهر شجيرة المانيوليا Magnolia. أزهارها كبيرة الحجم، مستقلة عن بعضها البعض، تعطي النبتة مظهراً تزيينياً جذاباً. لكل مبيض ثمانية أخبية تؤلف معاً ثمرة لها شكل نجمة تنفتح فروعها الثمانية لتخرج كل منها بذرتها. تقطف ثمار الجاذبة خضراء، وتترك في الشمس حتى يصبح لونها أسمر محمراً. يحتوي غلاف الثمرة على روح غني بالأنيتول Anethol، الذي يعطيها رائحة نفّاذة هي رائحة الأنيسون، وهي ثمرة سهلة الهضم جداً.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.



الجانسنغ
Ginseng
Panax ginseng C. A. Meyer
الأراليّات : Araliacées

موطنه: الصين، كوريا، اليابان، النيبال.

يبلغ طول جذره السميك متراً واحداً، إذا ما تم اقتلاعه بعد مرور عشر سنوات على زراعته. ونظراً لتشعب هذا الجذر وتجعّده، كأفخاذ بشرية، فقد اكتسب بتسميته: «الجانسنغ» أي الإنسان ـ الجذر/ Homme - racine /. وقد يكون اكتسب من ذلك أيضاً شهرته في شفاء العجز الجنسي. ذلك انه يشترك واللفّاح في هاتين الميزتين: الفعالية ضد العجز الجنسي، والتشابه الكلي مع فخذ الإنسان.

وسواء كانت فاعلية الجانسنغ متأتية عن مجرد رمزيته الشكلية، أو نتيجة تركيبه الكيميائي، فقد اعتبر، لآلاف السنين، بمثابة ترياق لدى الصينيين واليابانيين. فهو يحتوي على السابونيزيد، والستروييد، ويلعب دور المنشط للقلب، والمزيل للتعب، لكنه غالباً ما يباع في أوروبا بمثابة ناعوظ (مثير للشهوة) و «حارس للشباب».

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



جِذْر الحمام
Colombo
Chasmanthera Palmata Baill
Ménispermacées

موطنه: مدغشقر، جزر موريس، موزمبيق،

جزر سيشل في المحيط الهندي، منطقة الزامبيز في أفريقيا الجنوبية.

نبتة معمّرة، متسلقة، جذرها اللحمي يمكن أن يصل قطره إلى ٧ سم. سيقانها الهوائية تلتف حول الأشجار، مدركة قممها العالية. يستعمل الأفارقة جذرها ضد الزّحار، وأدخله البرتغاليون إلى أوروبا في القرن السابع عشر. وهو يحتوي على القلوانيات، ولا سيما المرّة منها ذات التأثير اللاكتوني / Lactone /. إنه مرّ جداً، لكنه لا يحتوي على مواد قابضة، ولذا يستعمل لتطييب المقبلات وصنوف الطعام الدخيلة.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



الخلّة

Khella

Ammi visnaga Lam

الخيميات : Ombellifères



موطنها: الجزائر، مصر، المغرب.

يتراوح ارتفاع هذه العشبة بين ٣٠ ـ ٩٠ سم، ويشكل إزهارها خيما يتجاوز قطر كلٍ منها العشرين سنتيمتراً، وهي تتكون من أكثر من مئة دائرة أساسية، تنقسم بدورها إلى دوائر أخرى تحمل الأزهار.

تُقطف هذه الخيم، عندما تصبح مغطّاة بالثمار، المحتوية على العنصر الفعّال المسمى «الخِلّين» / Khelline /. وهو علاج ممتاز، مضاد للتشنج، ويؤثر أيضاً على الشرايين التاجية، والقصبات الرئوية. وكان قدماء المصريين يستعملونه كمهدىء للمغص الكلوي.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

الراتانيا

Ratanhia

Krameria triandra Ruiz et Pav

العندقيّات : Césalpiniées

موطنها: الرمال الجافة لمرتفعات بوليفيا والبيرو.

شجيرة متواضعة، يتراوح طول أغصانها بين ١٥ ـ ٤٠ سم. تنغرس أرومتها في الأرض بصلابة فائقة. وهي ذات أشواك. تكوِّن أجمات ناعمة، بيضاء اللون، تقطع لاستخراج جذرها الملتوي، المائل إلى الحمرة، والذي كانت سيدات «ليما» تستعمله كمعجون للأسنان، والذي كان رْوِيز / Ruiz /، مكتشف النبتة، يسمّيه: جذر الأسنان، وهو غني بالعفصيات، التي يعود إليها الفضل بمزاياه القابضة، والمضادة للإسهال.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.



الراوُلْفيا

Rauwolfia

Rauwolfia serpentina Benth

الدفليّات : Apocynacées

موطنها: باكستان، المناطق الحارة والرطبة من آسيا الجنوبية.

لا يتجاوز ارتفاع هذه الشجيرة متراً واحداً،

وتنسحب سويقاتها أحياناً فوق الأرض، وتتجمع أزهارها الجميلة، ذات اللون الأبيض أو الوردي، في طرف زنودها الطويلة. تستخرج جذورها بعد مرور سنتين أو ثلاث على زراعتها. وكان الطب الهندي الشعبي يعتبرها بمثابة ترياق واق من لدوغ الأفاعي منذ ألف سنة ق. م. الأمر الذي أوحى باسم فصيلتها. كما كانت تستعمل ضد ارتفاع ضغط الدم، وضد الاضطرابات العصبية، ذلك أنها تحتوي على كثير من القلوانيات، بينها الرِّزرپين / Réserpine /، خافض الضغط الممتاز.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.



الزنجبيل
Gingembre
Zingiber officinale Roscoe
الزنجبيليات : Zingibéracées



موطنه: البلاد الحارة كلها. مصدره الهند وآسيا الاستوائية.

تتجدد الأغصان الهوائية لهذه النبتة كل عام، وتغتذي بواسطة جذمور لحمي ضخم يسمى «اليد». سيقانها الطويلة (١,٥٠ م) تقوم بعملية التمثل، أما القصيرة (٢٠ سم) فهي للتكاثر وإعادة إنتاج النوع.

كان جذمور الزنجبيل، المستعمل إما مجففاً على شكل تابل، وإما معلّباً على شكل مربى، والمصنوع في الصين منذ آلاف السنين، مطلوباً بكثرة في أوروبا خلال القرون الوسطى. وكانت القديسة هيلدغارد تعتقد أنه يقي من وباء الطاعون، كما كان البحَّارة يتناولونه ضد داء الحفر. ثم إنه منبّه، وهاضوم، ودافع للريح، ذو طعم فلفلي حارق. وهو يستعمل لتعطير بعض المشروبات المعدّة للتجارة.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجر السَّاسَفْراس
Sassafras
Sassafras officinale Nees et Ebern
الغاريّات : Lauracées



موطنه: أميركا الشمالية.

في الوقت الذي يظل فيه شجر الساسفراس متواضع القامة في المناطق الشمالية من الولايات المتحدة، فإن ارتفاعه قد يبلغ ثلاثين متراً في المناطق الجنوبية لتلك البلاد، وتتخذ أوراقه الخضراء الفاتحة، المعرَّقة بالأحمر، أشكالاً متعددة على الشجرة نفسها: فنجدها بيضوية كاملة، أو مقطَّعة عند أطرافها في فصين مستديرين أو ثلاثة.

اكتشف الإسبان هذه الشجرة العطرية عام ١٥٣٨ م في فلوريدا.

قشرة الجذر، وخشبه أيضاً، غنيان بزيت عطري يحتوي على السافرول/ Safrol/ . ولهذا الزيت خصائص منشطة ومعرّقة. كما يستعمل نقيع خشبه ضد آلام المفاصل.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

السَّنا
Séné
Cassia angustifolia Vabl.
العندقيات : Césalpiniées



موطنها: جنوبي الهند. ومصدرها: الصومال واليمن.

الأطباء العرب هم الذين أدخلوا نبتة السنا في الطب. وهي عبارة عن شجيرة يبلغ ارتفاعها حوالى ٥٠ سم، وتستوطن المناطق شبه الصحراوية.

في أواخر الصيف تُجمع أغصانها وتوضع في الشمس لتجف. ثم تُفصل وريقاتها (المسماة خطأ بالأوراق) عن قرونها، إذ إنهما معاً تحتويان على إتروسيدات / Hétér-osides Anthraquinoniques / .

غير أن الوريقات هي المستعملة غالباً، وهي تستهلك بكثرة لأنها تدخل في تركيب عدد من المستحضرات المسهّلة والمفرغة للمعدة.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجرة الشاي
Théier
Thea sinensis sims
Ternsroemiacées

موطنها: سيلان، الصين، الهند، اليابان.

يمكن أن يصل ارتفاع شجيرة الشاي البرية إلى عشرة أمتار. أما في الزراعة فيعتنى بها، ويتم تشذيبها على ارتفاع متر واحد.

يبدأ استثمار الشجيرات منذ عامها الثالث، ويستمر ذلك طيلة أكثر من عشرين سنة. وتختلف نكهة الشاي باختلاف التربة والمناخ.

تُقطف الأوراق فتية، قبل أن تذبل. فإذا ما جُففت بسرعة، ولفّت ساخنة، أعطت الشاي الأخضر. أما إذا تركت تختمر، فإنها تعطي الشاي الأسود.

يحتوي الشاي، بالإضافة إلى عناصر أخرى، على التيوبرومين/ Théobromine/ وعلى التّيوفيلّين/ Théophylline/ ، وعلى الكافيين، بمعدل يتجاوز معدلها في البن أحياناً. ولذا فالشاي منشّط.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.



شاي جاوا
Thé de Java
Orthosiphon stamineus Benth
الشفويات : Labiées



موطنه: آسيا الجنوبية الشرقية، جاوا.

نقيع شاي جاوا علاج قديم، في أندونيسيا والهند، لأمراض الكلى والمثانة. ولم يعرف في أوروبا قبل نهاية القرن الماضي.

وهو نبتة معمّرة، منتصبة، يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠ ـ ٦٠ سم. ذات ساق مربع الشكل. وبسبب الطول المفرط لأسديتها، الشديدة البروز، حازت على تسمية «شارب الهر».

تقطف أوراق الشاي وتجفف. وقد تخضع أحياناً لعملية تحميص خفيفة لزيادة نكهتها، أما نقيعها فمدرّ للبول، مفرغ للصفراء، عندما يشرب بشكل منتظم، فإنه يخفض نسبة الكولسترول في الدم.

● **الاستعمال:** داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

صَبْر الهامة

Aloès du Cap
Aloe ferox Mill
أَلْوَة ـ مَقْر

الزنبقيات: Liliacées



موطنه: أفريقيا الجنوبية، وجزر الانتيل.

لهذه الشجرة الصغيرة جذع قصير (بين ٢ ـ ٥ م) مكلل بباقة من الأوراق اللحمية، المشبعة بالماء، مما يسمح للنبات بمقاومة الجفاف لمدة طويلة.

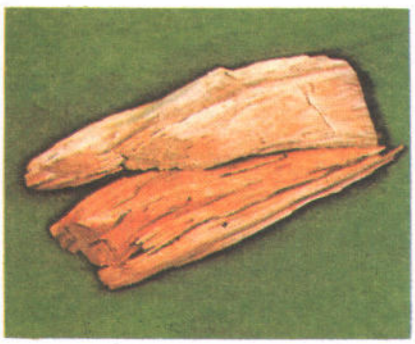
تُقطع أوراق النبتة الموجودة على الأطراف في نهاية الصيف، ويعصر نسغها ثم يركَّز بالغليان. نحصل بعد تبريد العصير على مادة صلبة سوداء، مرَّة المذاق، تسمى الهامة، وتحتوي على ايتروزيدات انتراسينيّة Heter-osides anthraciniques، وفيها الألُوِّيين Aloïne، وهذه المادة تلأم الجروح في الاستعمال الخارجي، وتفرِّغ الصفراء وتسهل المعدة وتنشط حركة الأمعاء في الاستعمال الداخلي. وكانت توضع قديماً على سبابات الأطفال لمنعهم من رضاعها.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

الصَّندل الأبيض

Santal blanc
Santalum album L.

الصندليّات: Santalacées



موطنه: الهند.

يحتل خشب الصندل الأبيض وروحه مكانة عالية في الطقوس الدينية الهندوسية، وذلك لنوعية عطرهما من جهة ولمزاياهما الطبية من جهة أخرى. وقد أولى الطب الأوروبي عناية للصندل اعتباراً من أواخر القرن الماضي.

شجرة الصندل طفيلية، يتراوح ارتفاعها بين ٨ ـ ١٠ م، وهي تثبِّت مراشفها على جذور الأشجار القريبة.

تقطع هذه الشجرة بعد مرور عشر سنوات على نموها، ويستعمل جوفها الأصفر البنّي، الذي يتضوع منه ـ إثر دعكه ـ رائحة طيبة وثابتة، لاستخراج روح الصندل، بواسطة التقطير، وهو بمثابة مطهّر جيّد للمسالك البولية.

● **الاستعمال:** داخلي، في الصيدلة.

العَبْهر ذو لُبان جاوَة
Aliboufier à benjoin
Syrax tonkinensis craib
الاصْطُرك
الاصْطركيّات : **Styracaceés**



موطنه : اللاّوس وشمالي ڤيتنام .

لم يكن لبان جاوة معروفاً في أوروبـا ، ولا في العالم العربي إلا منذ النصف الثاني للقرن السادس عشر . أمـا العَبْهر الذي يحتوي تلك المادة ، فهـو عبارة عن شجـرة يبلغ ارتفاعها حـوالى العشرة أمتـار ، وذات أوراق تامـة ، بيضوية الشكل ، وأزهارهـا بيضاء اللون ، مجتمعـة على شكل باقات رخوة . تعطي ثماراً كرويّة (قـطرها ١ سم) ، تتفتح إلى ثلاثة أقسام ، لتخرج منها حبة واحدة .

تُحزُّ قشرة العبهـر في شهر آب / اغسـطس ، وعندهـا تفرز صمغاً لبنيَّ اللون ، ذا رائحة : هو لبان جاوة ، الذي يتجمع داخل الصفائح المتباعدة للقشرة ، وذلك قبـل أن يتم جمعه بعد مرور ثلاثة أشهر . والصورة المقابلة تمثله في حالته الجامدة .

إن لبـــان جــاوة غني بحـــامض البنـزوييـك Acide benzoïque المطهِّر . كما أن خصائص اللبـان اللائمـة للجروح والطاردة للبلغم ، تجعله يدخل في تـركيب كثير من المستحضرات الطبية .

● **الاستعمال** : داخلي ، في الصيدلة ، في البيطرة .

الغريندَاليا
Grindélia
Grindelia robusta Dun
المركّبات : **Composées**

موطنها : مستنقعـات كاليفـورنيا الشـديدة الملوحـة ، الولايات المتحـدة ، نبتة قـوية ، تشبـه إلى حدٍّ مـا ، نبتة «زهـرة الربيـع» / Pâquerette / . تكوّن بـاقـات قصيـرة وسميكة يتراوح ارتفاعها بين ٥٠ ـ ٩٠ سم .

إنها لزجة ، مطلية بمادة صمغية ترشح من شعيراتهـا المفرزة التي تغطي الأوراق وقنابات الرؤيسات .

الأجزاء المستعملة منها هي الأطراف المزهـرة ، التي تستمد فعاليتها من الصمغ الذي يغطيها .

تستعمـل كمضادّة للتشنـج ومضـادة للسعـال وطـاردة للبلغم ، ولمكافحة الربو . وعندما تستعمل خارجيـاً فهي مضادة للالتهاب .

● **الاستعمال** : داخلي ، خارجي ، في الصيدلة ، في البيطرة .



الغَيَّاك ـ عُود الأنبياء
Gaïac
Guaïacum officinale L.
القديّسيات : **Zygophylacées**

موطنه : أميـركا الـوسطى ، جـزر الأنتيـل ، كـوبـا ، جامايكا ، سان دومينيك . شجرة دائمـة الخضرة ، تـرتفع إلى عشرة أمتار تقريباً . لون أزهارها أزرق لامع .

يستعمل خشبها العطري في الصيدلة ، ويحتوي على الصابونوزيد / Saponosides / ، إضافة إلى راتنج يرشح تلقائياً من الخشب المقطوع إثر تعرضه لأشعة الشمس . ومن خـلال تقطيـر الراتنـج ، تستخرج مـادة الغايـاكول / Gaïacol / التي راج استعمالها ، في القرن الماضي ، ضد السل الرئوي .

وبسبب شهرة خشبها في محاربة السفلس، فقد أدخل إلى فرنسا عام ١٥٠٨ م، وعرف في كل أنحاء أوروبا ابتداء من العام ١٥١٩ م. وقد أعطته شهرته تلك تسمية «خشب الحياة»/ Bois de Vie/ . كما يستخرج من غليه بالماء شراب مضاد لألم المفاصل.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



شجرة الفانيليا

Vanillier

Vanilla planifolia. Andr

السحلبيّات: Orchidacées



موطنها: سيلان، مدغشقر، المكسيك.

يمكن أن يصل طول سيقان هذه النبتة السحلبية المتسلّقة إلى حوالى الثلاثين متراً. وتتكاثر الفانيليا بواسطة حشرة تعيش في المكسيك. لذا فإن زراعتها في مناطق أخرى، يجعلها تخضع لعملية تلقيح اصطناعية.

تقطف قرون الفانيليا وهي بعدُ خضراء لم تكتسب رائحة، وبتأثير الماء والشمس ينمو روحها العطري: الفانيلّين/ Vanilline/ ويتبلّر على شكل إبَر بيضاء، تعطي للقرن شكله الذي يوحي بأنه مغطّى بالجليد.

تستعمل الفانيليا، عادة، بمثابة تابل.

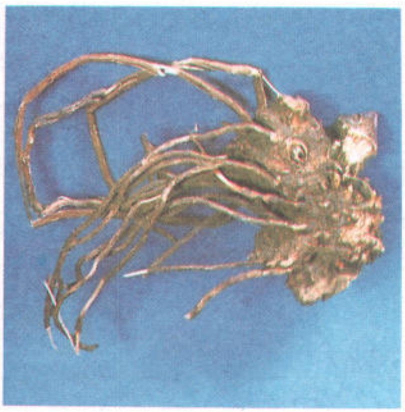
● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل.

الفُشاغْ

Salsepareille

Smilax ornata Hook. f

الزنبقيات: Liliacées



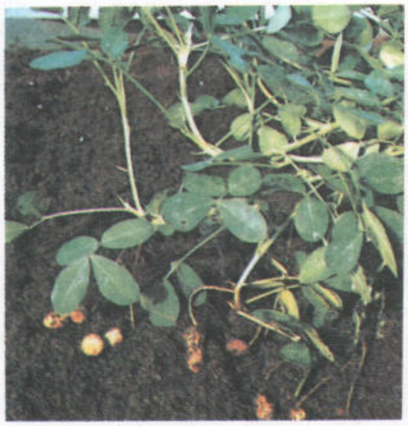
موطنه: الغابات الرطبة وضفاف أنهار أميركا الوسطى.

استقدم الإسبان جذور هذه الشجيرة الشوكية إلى أوروبا في منتصف القرن السادس عشر، لاعتقادهم أنهم وجدوا فيه علاجاً لمرض السيفلس.

لنبتة الفُشاغ سويقات ملتفّة ومتسلّقة، وهو ما يميزها عن الزنبقيات الأخرى. أما جذورها اللحمية فتحتوي على السابونيزيد/ Saponisides/، وتتلون بلون أسمر محمّر. وهي تستعمل بمثابة منشط لإفراز العرق، ومدرّ للبول، ودافع للبولة من الدم، ولحامض البوليك/ Acide urique/ . كما تعتبر علاجاً فعالاً ضد آلام المفاصل.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

فستق العبيد
Arachide
Arachis bypogaca L
فول سوداني
الفراشيات : Papilionacées



موطنه : البرازيل، الصين، الهند، السنغال، أصله من أميركا الجنوبية. وهو عشب سنوي يتراوح ارتفاعه من ٢٠ ـ ٦٠ سم، وأزهاره صفراء اللون برتقالية. أما ثمرته التي تنمو فوق الأرض أولاً ثم تعود فتُطمَر بواسطة زندها، فتستخرج بعد ذلك على شكل قرون محدّبة، يحتوي الواحد منها على حبتين أو ثلاث حبات تستعمل للحصول على زيت للطعام.

تحتوي أغشية فستق العبيد على الكاتيكول Catéchols ذات الخصائص الڤيتامينية من فئة پ(P) (وتمتاز بمفعولها الموقف للنزيف، على مستوى الأوعية الشعرية).

يستعمل زيته في الصيدلة، إذ تُحلُّ فيه الأدوية.

● **الاستعمال** : داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجرة الفلفل
Poivrier
Piper nigrum L.
الفلفليات : Pipéracées

موطنها : هندو ـ ماليزيا، مدغشقر، ڤيتنام، ومصدرها ساحل الملابار.

تعتبر نبتة الفلفل أقدم التوابل وأثمنها، وأكثرها انتشاراً أيضاً. إنها شجيرة متسلقة وملتفّة، حيث أن سيقانها الفتية تتثبّت وهي تدور حول دعامة ثابتة. أما ثمارها فعبارة عن عنبيّات صغيرة، كروية الشكل، وذات بذرة واحدة يتحول لونها من الأخضر إلى الأصفر، ثم إلى الأحمر عند النضج.

السنابل المقطوفة قبل احمرار العنبيات تعطي، بعد تجفيفها، البهار الأسود. وإذا ما انتظرنا النضج التام للعنبيات ثم قشّرناها نحصل على البهار الأبيض.

يعود الطعم اللاذع للفلفل إلى ما يحتويه من الأميد/ Amide / (وهو مركّب كيماوي من الآمونياك ومن الآمين) بكمية قليلة، وهو منشط للوظائف الهضمية.

● **الاستعمال** : داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.





شجرة القُرفة
Cannelier
Cinnamomum zeylanicum Nees
الغاريات : Lauracées

موطنها : سيلان، الهند، مدغشقر. أما مصدرها فهو الصين.

شجيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٥ ـ ٦ م. ويتم تشذيبها على هيئة أشجار الصفصاف لتأخذ شكلاً حرجياً، فتقصّ من قشرتها قطع، لا يلبث أن يفوح منها عبق القرفة بعد مضي وقت قصير على تخميرها.

القرفة قابضة للمعدة ومنبّهة ومهضّمة، وقد عرفت منذ

القدم، وظلت لفترة طويلة أحد أثمن التوابل.

يصنع من القرفة شراب مهضّم. ويتم ذلك عن طريق نقع ٢٠ غ من قشرة الكنكينا و ٥٠ غ من قشرة القرفة في ليتر من خل فرونتينيون Frontignan لمدة ليلة واحدة. ثم يصفّى النقيع ويشرب منه قدح واحد بعد الطعام.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



نبتة القُطن
Cotonnier
Gossypium Sp.

الخبازيّات: Malvacées



موطنها: المناطق الاستوائية في أميركا وآسيا، مصر، الهند، الاتحاد السوفياتي.

نبتة القطن هي عشبة كبيرة، ذات أوراق راحيّة وأزهار بيضاء. يوجد منها أصناف عديدة. أما ثمرتها فهي عُليبة ذات خمس مقصورات، تحتوي الواحدة منها بين ٣ و ٧ بذور سوداء، تتمدد قشرتها السطحية بواسطة شعيرات طويلة تشكل خيوط القطن. وإذا ما تفتحت عليبة الثمرة ظهرت «كرة القطن» مكان البذور.

تستعمل هذه الخيوط لصناعة النسيج، والضمادات، والقطن المستعمل في الجراحة. وأما بذرتها فتعطي زيتاً يحتوي على حوامض دهنية غير مشبعة. ولذا فهي مضادة للكولسترول.

تحتوي قشرة الجذر على مواد تؤثر على الجهاز العضلي للرحم.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجرة القرنفل
Giroflier
Eugenia Caryophyllata Thumb

الآسيات: Myrtacées



موطنها: أندونيسيا، مدغشقر، زنجبار. مصدرها جزر المُولُوك.

شجرة هرمية الشكل جميلة، دائمة الخضرة، ترتفع إلى ما بين العشرة أمتار والخمسة عشر متراً.

برعم أزهاره المجفف يعطي كبش القرنفل/ Clou de girofle/، وهو طِيْب معروف لدى الصينيين قبل تاريخنا بزمن طويل، وقد نُقل إلى أوروبا حوالي القرن الثامن. ومن خلال تقطيره يتم الحصول على روح القرنفل الذي يدخل في العديد من المستحضرات الصيدلية. فهو مطهّر، وله استعمالات خارجية في طب الأسنان، حيث يلعب دور المهدّىء لآلامها. كما أن كبش القرنفل يعتبر مسهلاً لعملية الولادة.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

الكاسِيَة (الخشب المر)
Quassia
Quassia amara L.

السَّمروبيّات : **Simarubacées**



موطنها: غويانا، سورينام.

كان سكان هضبة غويانا، منذ أقدم العصور، يستخدمون خشب الكاسية، أو «الخشب المرّ لسورينام» في مكافحة الحمى. لكن سرّ هذا الاستعمال لم يكشف للأوروبيين إلا عام ١٧٥٦ م. بواسطة أحد مواطني غويانا، واسمه كاسي، الذي أوحى بالتسمية الأوروبية للنبتة. وهي شجيرة متواضعة، لا يتجاوز ارتفاعها المترين.

يُقطع جذع الشجيرة النحيف (قطرة حوالى ١٠ سم) ويجزَّأ؛ وهو يحتوي على مواد لاكتونية مُرَّة، تنشط المرارة والإفرازات المعوية، ويمكن أن يستخرج منه مقبّل للطعام، إذا ما نقع في خل أحمر.

● **الاستعمال:** داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجرة الكافور
Camphrier
Cinnamomum Camphora T. Nees et Ebem

الغاريات : **Lauraceés**

موطنها: اليابان، آسيا الجنوبية الشرقية.

شجرة جميلة، ذكية الرائحة، دائمة الخضرة، يمكن أن يصل ارتفاعها إلى خمسين متراً، وعمرها إلى ألفي عام.

تبدأ بإنتاج الكافور بعد مرور خمسة وعشرين عاماً على زراعتها، ويزداد ذلك الانتاج عندما تبلغ الشجرة سن الأربعين، عندما يمكن قطعها لتقطير حطبها.

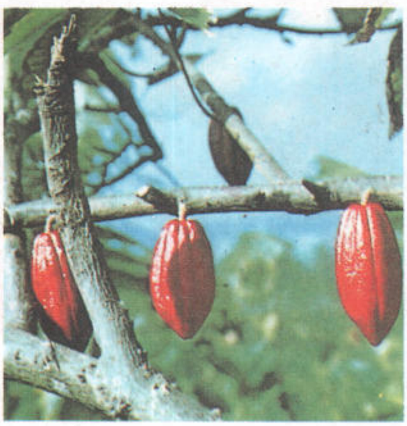
يعتبر الكافور علاجاً موثوقاً بدأ استعماله في أوروبا منذ القرن الثاني عشر. وهو مصرّف باستعماله خارجياً، ومنشط للقلب باستعماله داخلياً. كما أنه يدخل في تركيب بعض المراهم المخصصة لتدليك العضلات المتعبة. وإذا ما تم مزجه مع البهار الأسود، صار مضاداً فعالاً لحشرات البيت.

● **الاستعمال:** داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.



شجرة الكاكاو
Cacaoyer
Theobroma Cacao L.

البرازيات : **Sterculiacées**



موطنها: المنطقة الاستوائية الرطبة. أما مصدرها فأميركا الوسطى، شجيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٥ ـ ٦ م. ذات أغصان زغبية، وأوراق طويلة خيطية. أما ثمارها فمفردة النواة، كبيرة، لها قشرة سميكة قاسية، شبيهة بالحَلَمة وتدعى اللوزة: Cabosse، وتحتوي على عدد من البذور يتراوح بين ٢٠ ـ ٤٠ بذرة، مغمورة في

لباب حامض الطعم. تقطف ثمارها مرتين في السنة. تُكسر لتستخرج منها البذور واللباب حيث توجد مادة الكاكاو. أما قشور البذور فتحتوي على مادة مدرّة للبول هي التيوبرومين Théobromine.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

الكُرْكُم
Curcuma
Curcuma xanthorrbiza Raxb

الزنجبيليات: Zingibéracées



موطنه: أميركا الوسطى، جزر الأنتيل، ماليزيا. مصدره جاوا. لهذه النبتة الكبيرة المعمّرة جذمور ضخم الحجم تحت الأرض، يبلغ قطره حوالي العشر سنتيمترات.

بعد اقتلاع هذا الجذمور وتقطيعه إلى شرائح مستديرة، يتم تجفيفه، فيغدو إذّاك عبارة عن قطع برتقالية اللون، لذيذة الرائحة.

ورد اسم الكركم على لائحة المخدرات التي كانت تباع في فرانكفورت عام ١٤٥٠ م. وينتشر اليوم بكثرة في أندونيسيا تحت اسم تيمولاواك/ Temoelawacq/، ويستعمل بمثابة علاج للكبد؛ ومن مزاياه أيضاً أنه مبيد للحشرات، كما يصنع منه نقيع يستعمل لتنشيط المسالك الصفراوية.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

الكَسْكَرا
Cascara
Rhammus purshiana Dc

النبقيّات: Rhamnacées



موطنه: السفوح الغربية لجبال أميركا الصخرية، وولاية الأورغون، وولاية واشنطن في الولايات المتحدة.

يسمى أيضاً القشرة المقدّسة. ينمو في ظلال غابات الصنوبر، حيث يبلغ ارتفاعه حوالي العشرة أمتار.

تقطع قشرة الجذوع والأغصان الكبيرة، بين نيسان /أبريل، وآب/أغسطس، ثم تجفّف. استخدمه الهنود منذ زمن طويل بمثابة مصرّف، قبل أن يتم إدخاله إلى أوروبا في نهاية القرن التاسع عشر. ولأن اللحاء الطازج مهيّج، كان لابد من حفظه لمدة سنة على الأقل، قبل استعماله.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

شجرة الكوكا
Cocaier
Erythroxylon coca. Lam.

الكتّانيات: Linacées

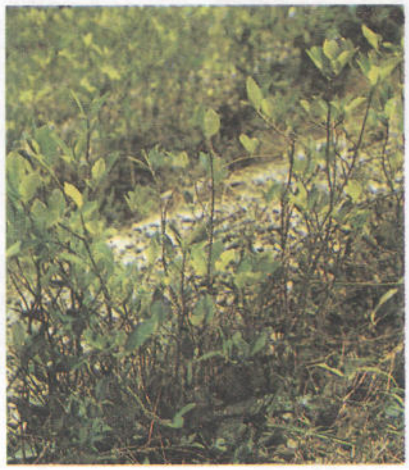
موطنها: أميركا الجنوبية، جاوا (في أندونيسيا). أما مصدرها فهو بوليڤيا، في المناطق التي يتراوح ارتفاعها بين ٧٠٠ ـ ٢٠٠٠ م.

شجيرة دائمة الخضرة، لا يتجاوز ارتفاعها المترين. أوراقها صغيرة، متعاقبة، بيضوية، أزهارها مضمومة إلى

بعضها في مجموعات صغيرة بيضاء اللون مصفرّة، عند إبط الأوراق. ثمرتها حمراء اللون، مفردة النواة، ذات بزرة.

تحتوي ورقة الكوكا، المرّة الطعم، على قلوانيات، بينها الكوكايين/ Cocaïne/، المستعمل في الطب كمخدر موضعي. أما في الاستعمال الداخلي، فإن الكوكايين مخدر يهيّج الجهاز العصبي بشدة، ولذا يبحث عنه بعض مدمني المخدرات. أما هنود منطقة الأنديز فيمضغون أوراق الكوكا ليخففوا من إحساسهم بالجوع والبرد والتعب. وكان سكان أميركا الأصليين يجلّون الكوكا باعتباره مخدراً مقدّساً.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.



الكولا
Kolatier
Cola mitida A. Chev
البرازيّات: Sterculiacées

موطنها: أفريقيا الغربية الاستوائية.

هذه الشجرة التي تحل ضيفة على الغابات الاستوائية، يتراوح ارتفاعها بين ١٥ ـ ٢٠ م. وتتشابه إلى حد ما، مع شجرة الكستناء. وعندما تتجاوز الشجرة السنة الخامسة عشرة، تنتج ثماراً جرّابية، مؤلفة من خمس فلقات محدَّبة تتجمع على شكل نجمة تذكّر بثمار شجرة الكاكاو.

تقطف هذه الثمار قبل نضجها، لتستخرج منها بذور لحمية هي «جوزات الكولا». وهي مرة الطعم، قابضة، وغنية بالـ /Polyphénoliques/، وبالكافيين. ويقوم أبناء تلك البلاد بعلكها لتنشيط عضلاتهم وأعصابهم، وهي تلعب دوراً شبيهاً بدور ورقة الكولا لدى شعوب الأنديز.

لم تستعمل في حقل الطب إلا اعتباراً من نهاية القرن التاسع عشر.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.





الكوندورانغو
Condurango
Gonolobus condurango Triana
الصُقلابيات: Asclépiadacées



موطنه: السفوح الغربية لجبال الأنديز، وكولومبيا، والأكوادور، والبيرو.

نبتة متسلقة، تشبه شجرة الكرمة، تتعلق بجذوع الأشجار، وتتجه نحو القمة بحثاً عن النور. لأوراقها شكل القلب، ولثمارها هيئة اللفت.

ورغم أن الفولكلور الأنديزي يعطي لأوراقه مكانة عالية جداً، تجعلهم يعتقدون أن نسر الكوندور/ Condor / يستعين بها ليتقي لدوغ الأفاعي، رغم ذلك، فإن قشرته هي الطبيّة؛ وهي مرّة، ولها رائحة تحاكي رائحة الكافور والبهار. وتحتوي على غلوكوسيد قريب من ذاك الموجود في زهرة القمعية القرمزية، فهو مهضّم ومخفف لألم الأمعاء.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

الكينا

Quinquina rouge

Cinchona succirubra Pav

الكينكينا

الغويّات : Rubiacées



موطنها: السفوح الغربية لجبال الأنديز، الكاميرون، الهند، ڤيتنام.

منذ أن شفي الإسباني لوبيز كانيزارس من مرض الملاريا، إثر تناوله جرعة كان قد حضرّها له هنود أميركا من «خشب الحمّى». منذ تلك اللحظة تأكدت شهرة الكينكينا، وامتدت زراعتها إلى مناطق أخرى، ولا سيما إلى جاوا.

عام ١٨٢٠، استخرج كاڤنتو وبيلتّيه عنصر النبتة الفعال: الكينين/ Quinine/. شجرة الكينكينا جميلة، يبلغ ارتفاعها حوالى ٢٠ م. تقطع الشجرة بعد مرور ستة أعوام. وذلك لانتزاع قشرتها، الفعالة ضد الملاريا، وهي منشّطة تدخل في تركيب عدد من المستحضرات الطبية.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.

الكِيْنكِليبا

Kinkéliba

Combretum micranthum G. Don

الكمبريتاسيّات : Combrétacées



موطنها: النيجر، السنغال، السودان.

تغطي هذه الشجيرة التي يتراوح ارتفاعها بين ٢ - ٤ م. والمنتشرة على شكل إدغال كثيفة، أرجاء المنطقة السودانية الشاسعة والقاحلة.

تقطف أوراق النبتة خضراء قبل ظهور ثمارها. تجفّف وتحفظ في أماكن جيدة التهوئة، بغية الحد من عوامل تأكسدها التي تخفف مركباتها الفعّالة تدريجياً.

تحتوي أوراق النبتة على العفص وبعض الفلاڤونيدات، وينتج عن نقيعها علاج للصفراء، يستعمل في أفريقيا الجنوبية لمكافحة بعض المضاعفات الدموية الخطيرة الناجمة عن الملاريا.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.

الماتي

Maté

Ilex paraguariensis St - Hill

الإيليّات : Ilicacées

موطنها: الأرجنتين، البرازيل، الباراغواي.

كان الهنود يستعملونها منذ زمن بعيد، غير أن اليسوعيين هم الذين نشروا عادة شرب أوراقها لدى

البيض، ابتداء من القرن السادس عشر. ومنذ تلك الفترة صارت تدعى «شاي اليسوعيين»، أو «شاي الباراغواي».

وهذه النبتة شقيقة للبهشية، إذ يبلغ ارتفاعها حوالي العشرين متراً، عندما تكون نبتة برية في جبال الباراغواي. لكنها تتخذ شكل الجنبة الفتية عندما تشذب للزراعة.

تحتوي أوراقها على العفص، وعلى الكافيين. أما نقيعها المنشّط، فما يزال شراباً شعبياً لدى شعوب أميركا الجنوبية.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة، في البيطرة.



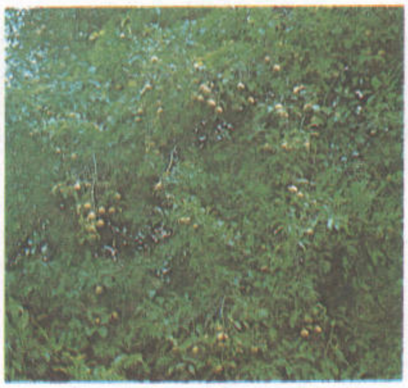
شجرة المسك

Muscadier

Myristica fragrans Houtt

شجرة جوز الطيب

الميريستيكاسيّات: Myristicacées



موطنها: جزر الأنتيل، جزر المولوك، سومطرة.

إن ثمار شجرة المسك التي نستعملها بكثرة كأفاويه، هي لباب بذور هذه الشجيرة، الدائمة الخضرة، التي تشبه إلى حدٍّ ما، شجرة البرتقال. وثمرتها المفردة النواة تشبه الإجاصة، لونها أصفر شاحب، وتحتوي على بذرة مغلفة بنسيج أحمر اللون، كثير العطر.

تفصل البذرة عن غلافها، ويستخرج منها لبابها الذي يتركب في قسم كبير منه من الدهنيات، ومن زيت عطري، فتصنع من تلك الدهنيات «زبدة المسك» التي تدخل في صناعة مرهم مسكّن للأوجاع.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في البيطرة.

المشترِكة

Hamamélis

Hamamélis virginiana L.

المشترِكات: Hamamélidacées



موطنها: الشواطىء الشرقية لأميركا الشمالية.

تتماثل هذه الشجيرة التي يبلغ ارتفاعها حوالي الستة أمتار، والتي تنبت على أطراف الغابات الرطبة، مع شجيرة البندق، إنْ لجهة شكلها، أو لجهة مزاياها الطبية. ولذا سميت: «شجيرة بندق الساحرة». ذلك أن السحَرة الهنود يضفون عليها قوة سحرية خارقة.

والواقع أن المشترِكة غنية بعفص خاص هو/ Hamamélitanin/ وهو قابض للأنسجة والأوعية الدموية. ولذا يعتبر علاجاً ممتازاً للأوردة، كما يستعمل لمكافحة البواسير والدوالي. إن ماءه المقطّر قابض ومقوٍّ.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة، في التجميل، في البيطرة.

شجرة الموز

Bananier

Musa Sapientium L.

الموزيات: Musacées

موطنها: المناطق الاستوائية الرطبة. أما مصدرها فهو أميركا الجنوبية.

نبتة عملاقة، يخرج من جذمورها أوراق يصل طول الواحدة منها إلى أربعة أمتار. أما سويقات الأوراق المقعرّة، فتتشابك لتؤلف جذعاً أجوف، يسمى الجذيع الأساس.

وتتراص الأزهار التي يحملها الساق المركزي على شكل سنبلة تنتهي بما يشبه بلوطة قرمزية اللون، لتعطي مجموعة من الثمار هي قرط الموز أو العذقول.

يحتوي لباب ثمرة الموز على ٦٠٪ من الغلوسيد، وعلى الڤيتامينات آ، ب، ج، هـ، بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية. ولذا فهو مغذٍ جيّد، كما أنه يدخل في الصيدلة كمطيّب لطعم بعض الأدوية.

● **الاستعمال**: داخلي، في الصيدلة.



شجرة النخيل

Dattier

Phoenix dactylifera L.

النخليّات: Palmacées

موطنها: أفريقيا الوسطى، الجزيرة العربية، مصر، جنوب اسبانيا، يصل ارتفاع شجرة النخيل إلى العشرين متراً، وتُلفت النظر بإزهارها الهائل، الذي يتخذ شكل سنابل متشعبّة.

يحتوي لب الثمرة بالإضافة إلى حوالي ٧٠٪ من الغلوسيد، على الكالسيوم، والمانييزيوم، والفوسفور، والڤيتامينات: آ، ب، ج، د. ولذا فإنه مغذّ، جيّد، ينصح بتناوله من قبل الذين يعانون من فقر في الدم والناقهين. وهو إلى ذلك يقاوم أمراض الرئتين، كما أن مسحوق نواته يستعمل في الطب النباتي.

● **الاستعمال**: داخلي.

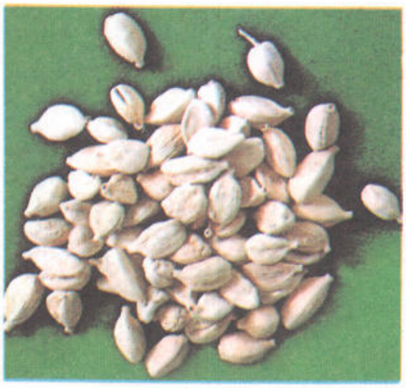


الهال

Cardamome

Elettaria Cardamomum. Roxb. Maton

الزنجبيليات: Zingibéracées



موطنه: سيلان والهند، على مرتفعات هضبة الملابار Malabar.

نبتة معمّرة، تشبه نبتة القصب. ثمارها عبارة عن عُليبات لها ثلاث فلقات تحتوي على عدد كبير من البذور الصغيرة السمراء، والعطرة جداً، يعتبر الهال أحد التوابل العريقة القدم. وهو دافع ممتاز للريح، كما أن له خصائص مطهرة. أدخله العرب إلى أوروبا؛ وكانت مزاياه الهضمية معروفة منذ القرون الوسطى. يدخل في تطييب طعم القهوة وبعض الحلويات.

● **الاستعمال**: داخلي، في البيطرة.

اليلنغ ـ يلنغ

Ylang - Ylang

Cananga odorota Hook. f. et Thoms

القِشْديّات : Anonacées

موطنها: آسيا الاستوائية، ماليزيا. أما مصدرها فمدغشقر.

تشيع زراعة هذه الشجرة حول المساكن في آسيا الاستوائية، لرائحتها الطيّبة. التي تذكّر برائحة الياقوتية /Jacinthe/ ، وكبش القرنفل /Girofle/ . أما أزهارها الجميلة الخضراء، فتتكون على شكل أجراس صغيرة، ينقعها الهنود مع زيت جوز الهند، ليصنعوا منهما مرهماً عطرياً، يمسحون به أجسادهم وشعر رؤوسهم. وبتقطير أزهار النبتة، يتم الحصول على روح يستورد إلى أوروبا لصناعة العطور. ثم إن اليلنغ ـ يلنغ، خافض لضغط الدم، ومطهّر.

● **الاستعمال**: داخلي، خارجي، في الصيدلة.



فوائد النباتات

- استعمال النباتات
- قاموس الصحة
- الاستعمالات البيطرية

في المؤتمر الصيدلاني العالمي الذي انعقد في باريس عام ١٩٧٦، انبرى أحد أشهر الصيادلة الفرنسيين وفاجأ الحضور بإعلانه نتائج الإحصاءات الأميركية والفرنسية التي تؤكد أن ٤٠ ٪ من المستحضرات الصيدلية الحديثة هي مشتقات من مواد طبيعية. ويستعمل في إعداد هذه المستحضرات حوالي ٧ آلاف مادة من أصل نباتي. عدد من هذه النباتات تستعمل في صنع ما يزيد على ١٠٠ دواء كالجلهم والكستناء الهندي والليمون الصنوبريات والأوكاليبتوس. وهناك عدد آخر مثل أنواع النعناع والبلادونا تستعمل في صنع ما يزيد على ٢٠٠ دواء.

أما النبات الأوسع انتشاراً في حقل صناعة الأدوية فهو الخشخاش إذ يدخل في صناعة ما يزيد على ٤٠٠ مستحضر صيدلاني. وهكذا فإن الأطباء الذين يصفون الأدوية المصنوعة، إنما يمارسون الطب النباتي كل يوم دون أن يعرفوا ذلك.

إن النبات، كما حددناه في مستهل هذا الكتاب تحت عنوان «المصنع النباتي»، هو خزان للمواد الفعالة الموجودة بشكل دائم إلى جانب مواد أخرى تضبط تأثيرها بل وتغيره. تواجد هذه العناصر إلى جانب بعضها البعض تمت ملاحظته، ولكن لم يتم فهمه. وأمام تعقيد تبادل التأثير البيولوجي داخل النبات نفسه، لم يكن بوسع علماء النبات والصيدلة إلا أن يطرحوا سؤالاً دقيقاً ما زال بدون جواب بالنسبة لعدد كبير من النباتات، هذا السؤال هو: لماذا ولمن يُعدّ النبات بعض هذه المواد، وما هي الفائدة التي يجنيها منها؟

النباتات والمداواة

الألّوباتي L'allopathie. الاسم العلمي للطب التقليدي الذي يخضع في معالجة الأمراض لقانون التضاد، فيركز الفعل العلاجي على الحصول على تأثير مضاد للظاهرة المرضية. وهو في ذلك يلجأ إلى الأدوية، وهي عناصر خارجية قادرة على إزالة ظواهر المرض. ماذا تفعل مصانع الأدوية بمئات الأطنان من النباتات الطبية التي تعالجها في مختبراتها الحديثة؟ إنها تجزئها وتستخرج منها موادها الفعالة فتعزلها وتقننها ومن ثم تعد منها محاليل قابلة لأن يمتصها الجسم. وعندما يتم تحديد إحدى هذه المواد كيميائياً، ويعرف تركيبها، وهو أمر لم يتحقق بالنسبة لمعظم مكوّنات النباتات، يعمل الكيميائيون على إعدادها صناعياً. وهكذا استطاعوا أن يحضروا عدداً من الأدوية والفيتامينات بشكل صناعي. من وجهة نظر عملية، التحضير الصناعي لعدد من المواد المهمة، يساعد في إيجاد مادة يكون استعمالها أسهل، وكلفتها أقل، وتركيبها أنقى مما لو استخرجت من مواد طبيعية.

في الكتب الطبية، يذكر اسم وخصائص النبات مصحوباً بعبارة «تزداد فعاليته بـ» متبوعة بواحد أو اثنين من المركبات المختارة المهمة للعلاج. ولهذا السبب لا تستعمل النباتات في الطب التقليدي لأنها لا تعتبر فعالة بمفردها. ولهذا السبب أيضاً، إذا ما استخرجت عناصرها الفعالة وعزلت، كثر استعمالها، لدرجة أن بعضها أخذ يسبب عند متناوليها آثاراً جانبية ضارة أخذت تظهر في النصف الثاني من القرن العشرين، تطورت معها بشكل سريع فئة من الأمراض أطلق عليها اسم «الأمراض المتوالدة طبياً Iatrogéniques» أي أنها نجمت عن تعاطي الأدوية الطبية نفسها، وهي أمراض من الصعب علاجها.

الطب التجانسي L'homéopathie وهو ثاني أكثر طريقة علاجية انتشاراً، ابتكره طبيب ألماني اسمه هاهنمان Hahnemann ابتداء من العام ١٧٩٠ وهو يرتكز على عكس الطريقة الأولى الألوباتي على مبدأ التماثل. فالمثيلات لا تشفيها إلا مثيلاتها. فالطبيب في وصفته العلاجية، يصف للمريض المادة التي تسبب للشخص السليم العوارض نفسها التي يشكو منها المريض. ويعير الدواء في محاليل بنسبة مئوية منخفضة جداً وتتدرج تلك

النسبة وتتغير بالنظر لفعاليتها الأمر الذي يحدد سرعة ومدى فعالية الدواء الذي يصبح هكذا غير سام. المحلول الأساسي يسمى المحلول الأم. وانطلاقاً منه هناك ٣٠ درجة مختلفة من المحاليل. وابتداء من الدرجة السادسة تصبح المادة الفعالة لقلة نسبتها عصية على التحليل فلا يمكن كشفها بواسطته.

الطب النباتي La Phytothérapie وهو علاج الأمراض بواسطة النباتات الطازجة أو المجففة وكذلك بمستخرجاتها الطبيعية. من البديهي أن يكون العلاج بواسطة عناصر معزولة ومقننة بوحدات، أسهل للمراقبة والضبط للطبيب مما لو كان العلاج يتم بمجموعة من العناصر المجموعة في مستحضر غالبا ما يكون غير دقيق كالزهورات مثلاً. وهذه من أهم المشكلات التي تعترض الأطباء النباتيين عندما يحاولون تسجيل التأثيرات وردود الأفعال المختلفة عند مرضاهم. فهذه التأثيرات لا تعود فقط إلى التركيب الفردي لجسم المريض، وإنما أيضاً إلى الاختلافات الكبيرة في فعالية الكثير من النباتات البرية من نوع واحد وذلك لاختلاف المكان الذي تنبت فيه، ودرجة تعرضها للشمس، وتأثير المناخ، والفصل الذي جمعت خلاله، الطريقة التي عوملت بها. لذا فقد بدأت عملية زراعة لتلك النباتات على نطاق واسع وبشكل جذري: الأراضي المزروعة تتعرض لدرجة واحدة من الشمس، وتروى بكميات متساوية، والبذور والأرومات أصبحت منتخبة، والعناصر الفعالة يحافظ عليها بشكل جيد وذلك باعتماد أساليب مناسبة ومدروسة للتجفيف والحفظ.

ولكن، هناك ظاهرة معروفة دون معرفة أسبابها، وهي أن عدة نباتات ذات خصائص نباتية واحدة ولا يميزها أي شيء عن بعضها البعض، تظهر عند الاستعمال بعضها فعال والبعض الآخر بدون فعالية. هذه الظاهرة تسمى «الأعراق الكيميائية Les races Chimiques». وبانتظار أن يتوصل الكيميائيون إلى حل هذا اللغز، علينا أن نتقبله بكل غموضه.

العلاج بالبرعم La gemmothérapie

والعلاج بالعطر L'aromathérapie

طريقتان علاجيتان تعتمدان على النباتات. La gemmothérapie مشتقة من اللاتينية gemma وهو البرعم تقوم على استعمال البراعم الطازجة والأنسجة النباتية الفتية، كالجذيرات والقشور الثانية الغنية بالهرمونات النباتية المنشطة للنمو وللتكاثر الخلوي مثل الجيبرلين والأوكسين giberellines et auxines. هذه الهرمونات لها على الأعضاء التي أخذت منها، تأثيرات بيولوجية هامة تختلف عن التأثيرات العائدة للنبات ككل.

L'aromathérapie طريقة علاجية تقوم على استعمال الأرواح essences العطرية للنباتات. وهي طريقة قديمة جداً، عرفها المصريون منذ ٤ آلاف سنة قبل الميلاد فقد استعملوا روح الصنوبر. ولكنها لم تنتشر وتتوسع إلا في القرون الوسطى.

وتحضر الأرواح الطبيعية إما بالتقطير وإما بالعصر وإما بالفصل عن طريق الحرارة أوعن طريق تجريح النبات.

والأرواح النباتية لها فعالية قوية، وقد تبين أن الروح نفسه المحضر صناعياً لا يملك الفعالية نفسها. وهنا أيضاً تواجهنا الملاحظة نفسها التي توقفنا عندها سابقاً (في الطب النباتي)، وهي أن فعالية الروح تقوم في تركيبه الكلي وليس في تركيبه الأساسي.

كل الأرواح العطرية النباتية لها خاصية مشتركة هي قدرتها المطهرة تضاف إلى كل منها الخواص التي هي وقف على النباتات التي استخلصت منها.

الأرواح العطرية الأكثر استعمالاً هي المستخلصة من الثوم والأنيسون الأخضر ونبات الجاذبة Badianier والأرقطيون Bardane والحبق والبتولة Bouleau والقرفة والحامض والأوكاليبتوس والشمار والعرعر Genévrier والقرنفل والزوفا والخزامى والبابونج والترنجان Mélisse والنعناع والجوز وإكليل الجبل romarin والورد والصندل الأبيض Santal blanc والساسافراس Sassafras والصعتر البري Serpolet والتيريبانتين والصعتر الشائع واليلانج يلانج Ylang - Ylang.

استعمال النبات ليس عملية بسيطة. يجب ألا يغيب عن بالنا أنه أمام أبسط النبات استعمالاً، البلسم والسم لهما مصدر لغوي واحد حتى أنه في بعض اللغات، ككلمة الغجر، الكلمة نفسها تعني البلسم والسم والنبات الطبي.

عندما نقرر استعمال نبات طبي، يجب أن نستعمله بمفرده أو نمزجه بحذر بالنباتات التي ينصح بها، وهذا الأمر هو من اختصاص الطبيب أو النباتي أو الصيدلي القادر على تحضير الخليط الذي يسميه «مزيج من الأنواع» لأن بعض الأنواع النباتية لا تتماشى مع بعضها البعض وقد يكون لها إذا ما مزجت تأثير سيء.

منذ أقدم العصور اعتاد الإنسان استعمال النباتات التي تنمو في محيطه الجغرافي، وقد علمته التجربة أسرار هذه النباتات والأزهار وطرق جمعها واستعمالها. هذا بالنسبة للريفيين أما أبناء المدن فهم في جهل مطبق في هذا المضمار. إن جمع عدد من النباتات للاستعمال العائلي، خلال نزهة برية أو أثناء إقامة ريفية مؤقتة، أمر غير بسيط، فهو يتطلب أن نعرف طريقة اختيارها، وجمعها، وحفظها. كما أنه بعد جمع النباتات وحفظها يجب أن نتعلم التمييز بين طرق تحضيرها فنعرف الفرق بين النقيع الساخن (الزهورات) والغلي والنقيع البارد.

وهذا ما سنجده في الصفحات التالية. كما أنه في كل مرة نجد فيها الإشارة ⊖ في مقدمة المعلومات النباتية المقدمة عن النبات في إطار في أسفل الصفحة، فهذا يعني أن هناك مانعاً أو أمراً دقيقاً يجب الانتباه إليه عند استعمال النبات، لذا يجب التقيد بمضمون هذا التحذير، ويجب أيضاً التقيد ببعض القواعد كالتي تنص مثلاً على ضرورة استهلاك التحضير النباتي مباشرة، لأن بعض المستحضرات إذا ما تركت مدة من الزمن قد يتم داخلها بعض التفاعلات الكيميائية الخطيرة. ويجب ألا تعطى النباتات للأولاد الصغار الذين تقل أعمارهم عن السنة أو للنساء الحوامل قبل استشارة الطبيب. كما أن هناك بعض النباتات المضرة بالنساء المرضعات أو ببعض المرضى كالمصابين بالسكري أو بالنقرس أو باضطرابات قلبية أو عصبية أو كلوية. بعض النباتات تسبب حساسيات جلدية، أو تجعل متعاطيها حساساً لضوء الشمس. يجب أن نكون حذرين عند اختيار النباتات فبعضها سام وخطره شديد، لذا يجب معرفة هذه النباتات الخطرة وتحاشيها حتى وإن كانت توفر للأطباء أدوية قيمة، وستجد فصلاً كاملاً عن النباتات السامة. بعض النباتات قد تكون ملوثة بالمواد الكيميائية كالمبيدات الزراعية أو بالحشرات الطفيلية فلا بأس بغسلها. بعض النباتات كالحُرف -Cres son off والطرخشقون أو الهندباء البرية قد تحمل بويضات دودة الدنف وهي دودة طفيلية تصيب كبد الأبقار والخراف أو بطفيليات أخرى. وحتى النباتات المزروعة قد تتسبب لنا بأذى كبير نتيجة جهلنا. فالبندورة (الطماطم) الخضراء إذا ما أكلت نيئة هي سامة وقد تتسبب بعوارض تسمم تشبه تلك التي يسببها استهلاك نبات البلادون. ونحن نجهل أيضاً أن كل أجزاء نبات البطاطا (البطاطس) ما عدا حباته هو مضر للإنسان. وبالنسبة لنبات الراوند Rhubarbe، من الضروري تقشيره بحذر شديد وإزالة أي أثر للأوراق عنه، لأنها تحتوي على حامض شديد الخطورة. وبصورة عامة، إلا عند رغبة الطبيب، يجب ألا نتناول الثمار أو الحمضيات إلا بعد اكتمال نضجها. وهناك حالات تسمم خطيرة قد تنجم عن استهلاك لباب بذور المشمش الغنية بحامض السيانيدر، والتي جرت العادة أن تضيفها بعض ربات البيوت إلى المربى، كما أن استهلاك بذور التفاح، أو لباب بذور الكرز أو الخوخ أو اللوز المر قد يسبب حالات تسمم. من جهة ثانية استعمال البهارات، على الرغم من أنها مفيدة، يجب أن يكون باعتدال: البهار والثوم والحر إذا ما أخذت بكميات كبيرة تسبب اضطرابات هضمية، أما الكَرَوية والكمون وجوز الطيب فإنها تسبب إذا ما أخذت بكثرة نوعاً من السِكْر أو نوبات من انهيار الأعصاب.

استعمال النبات في التداوي هو البحث عن توازن الجسم واتساقه. نتائجه غير سريعة ولكنها فعالة. العلاج بالنباتات يتطلب وقتاً محدداً غالباً ما يقارب العشرة أيام وقد يطول في بعض الأحيان. فعلاج الربيع مثلاً أو علاج تنقية الدم يتطلب ٢١ يوماً تماماً كالعلاج الحراري. وهذه المدة ضرورية للوصول إلى كل الخلايا، ولتنبيه كل الأجهزة المنقّية للجسم: الكبد والأمعاء والكلى وغدد العرق، وإجبارها على إفراز العرق. هناك عدد من النباتات توفر لنا هذه المهمة جمعت تحت عنوان «علاج الربيع».

ماذا ننتظر، في حياتنا اليومية، من النباتات؟

بالطبع لا يمكن أن ننتظر منها أن تشفي في أيام قليلة مرضاً خطيراً. نقولها تكراراً النباتات تعمل ببطء والعلاجات قد تمتد أحياناً لعدة أشهر مع بعض فترات

التوقف الضرورية، وهذه العلاجات قد تكون كافية بمفردها، أو تكون علاجاً مرافقاً أو مساعداً لدواء آخر الأمر الذي يتيح تخفيف مقادير العقاقير المسماة «قوية». وقد تكون فعالة في التغلب على أحد أوجه المرض، كتخفيف الآلام السرطانية مثلاً أو تبريد عطش أو حكاك مريض بالسكري. ويظل تأثير النباتات أكثر فعالية في معالجة الآلام التي يعاني منها أكثرنا. فهي تعالج التوعك، وعسر الهضم والكآبة والأرق والضعف الكامن، والتعب، والآلام المستعصية، وزيادة الوزن، والاضطرابات الجلدية ومشاكل التعرق، والأوجاع الجسدية، ومعظم الجروح السطحية، ومعظم الاضطرابات الصحية الغامضة والتي غالباً ما تسبب الكدر والقلق والتي هي ليست أمراضاً وإنما هي «توعكات» غالباً ما يرفض الأطباء علاجها، لأنهم يعتبرون وبحق، أن العلاج قد يكون له أثر سيء يفوق أثره الجيد. وقد أوردنا لائحة بهذه «الوعكات» نجدها في «قاموس الصحة» في الصفحات التي ستلي، وإلى جانبها النباتات التي تساعد في التخفيف منها إضافة إلى طريقة استعمالها ومقاديرها.

النظام الغذائي:

وهو مجموع القواعد الغذائية التي تساعد على المحافظة على الصحة أو استرجاعها عند إصابتها بأي اضطراب وذلك باتباع أنظمة هي بالنهاية أنواع من العلاج. من بين هذه الأنظمة نذكر الأنظمة الخافضة للملح أو البروتينات أو السكريات أو الدهنيات أو أنظمة زيادة البروتينات.

وهذه الأنظمة معدة لأفراد مرضى وتقوم على خلخلة إرادية لطرق تغذيتهم للتخفيف من الاضطرابات التي يعانون منها. ويجب عدم اعتماد هذه الأنظمة، مهما كانت الأسباب، من قبل أشخاص يتمتعون بصحة كاملة ويحتاجون لغذاء متوازن يتضمن كميات معتدلة من أصناف الغذاء الثلاثة: البروتينات والسكريات والدهنيات مضافاً إليها الفيتامينات والضروريات والأملاح المعدنية والحوامض الأمينية الضرورية والتي لا يمكن للجسم أن يتمثل غذاءه بدونها. وهذا التوازن لا يمكن أن يتحقق بدون النباتات التي توفر لنا هذه العناصر. إن البروتينات التي نجدها بشكل عام في اللحم الحيواني يمكن للنباتات أن توفر لنا بديلاً عنه في الذرة والصويا والشلجم Colza. وهذا الأمر يفسر كيف يستطيع النباتيون الذين لا يتغذون إلا بالنباتات أو أولئك الذين يضيفون إلى النبات الحليب والبيض، أن يحافظوا على حياتهم.

من الطبيعي أن نعتمد في غذائنا حالياً على النباتات المزروعة أكثر من اعتمادنا على النباتات البرية. فنحن نستهلك جذورها وأوراقها وسيقانها وثمارها وبذورها. وقد أفردنا لها باباً خاصاً: «النباتات المزروعة». ولكننا إضافة لها نستطيع أن نجد محصولاً جيداً في النباتات البرية. صحيح أنها تكون غالباً أصغر من المزروعة ولكنها أكثر عطراً وأكثر غنى بالعناصر الفعالة. في كل مرة نكون فيها بحاجة إلى عنصر ما، وعندما يكون الأمر ممكناً، علينا أن نوفر هذا العنصر عن طريق التغذية وليس عن طريق الأدوية والعقاقير.

المآكل النباتية تحتل مركزاً مهماً في النظم الغذائية. فهي تتيح لنا تنقيص كمية الملح من الجسم عندما يكون ذلك ضرورياً، كما تتيح تغيير طعم المآكل وفتح الشهية وتنشيط الإفرازات الهضمية، على أن يتم كل ذلك باعتدال.

الأعشاب العطرية، السهلة الهضم، يمكننا استعمالها على نطاق واسع، لأن خواصها كمنشطة للهضم لا يستهان بها.

هناك بعض الملاحظات الضرورية بالنسبة للعسل الذي نستعمله لتحلية الزهورات بدل السكر عند اتباع النظم الغذائية. فهو يمد الجسم بأنواع من السكر (الجلوكوز والليفولوز) التي يتمثلها الجسم مباشرة إضافة إلى كمية قليلة من السكر العادي (الساكاروز). لذلك يجب تجنب أكله أثناء اتباع نظام التنحيف الغذائي. إضافة إلى ذلك فإن كل نوع من العسل تختلف خواصه باختلاف المراعي التي جمع منها: فعسل إكليل الجبل منشط، وعسل الخزامى مضاد للتشنج وعسل الصعتر مطهر للرئة وعسل الخلنج مطهر للمجاري البولية وعسل الزيزفون مهدىء. وقد يكون العسل مضراً إذا جمعت النحلات الرحيق من نباتات سامة كعسل البيش موش Aconit.

استعمال النباتات في التجميل

الطبيعة التي منحت الحيوانات ريشها الجميل وفرائها وأصواتها وزقزقتها وروائحها الخاصة المثيرة، بخلت

بذلك على الإنسان. لذا فقد راح منذ أقدم العصور يفتش كيف يستطيع أن يكون أكثر بريقاً وأكثر جاذبية بتغيير لون سحنته أو بتلوين الشفتين أو بجعل العينين أكثر لمعية والرائحة أكثر عطراً. كما راح وبكل جهده يسعى إلى تأخير ظهور علامات الشيخوخة المكروهة.

فالمساحيق وأقنعة التجميل وكذلك العطور أمور عرفت منذ العصور الأولى، وكانت النباتات هي التي وفرت الأصول الأولى لأنواع البودرة والأصباغ والمراهم التي كانت تسمى مساحيق التجميل والتي كان أول عنصر فيها لباب التفاح نيئاً أو مطبوخاً.

في أيامنا هذه، فقدت هذه المساحيق التي تقدمها لنا صناعة التجميل، مرتكزاتها النباتية، فقد غدت كلها مركبات صناعية. فالعناصر المنظفة في أنواع الشامبو والمطهرت كلها مركبات كيميائية، والأرواح والملونات كلها هي أيضاً مركبة في المختبرات، أما المراهم فهي إما مشتقات بترولية أو من دهن الخراف مع اللانولين أو من دهن الخنزير مع الأكسونج Axonge. أما أنواع «الحليب» فلم تعد تحتفظ من الحليب إلا باسمه. وهناك سوائل ومواد حافظة كلها كيميائية تستعمل كمحاليل للمركبات. فهل لاحظتم مثلاً كيف اختفت عبارة «رج قبل الاستعمال» عن معظم هذه المنتجات؟

إن هذه المنتجات مسؤولة إلى حد كبير عن العدد الهائل من النساء والرجال الذين راحوا يترددون لكثرة هذه الأيام إلى عيادات أطباء الجلد، فمعاجين الحلاقة هي أيضاً من هذه البضاعة نفسها. إن عبارات مثل البثور، والنملة (الأكزيما) والحساسية للضوء، وللأصباغ، أصبحت كثيرة التداول، حتى أن الصابون، بعطوره الصناعية، قد يتسبب بأمراض جلدية.

من الصعوبة بمكان اتخاذ القرار بالتخلي عن هذه المنتجات فاستعمالها يومي، وحفظها سهل لا تعفن ولا تفسد ولا تتخمر، بينما تلك المحضرة من النباتات في البيت يجب أن تحفظ في البراد وأن تستعمل بسرعة، وأن تتلف عند أي شك بفسادها. يجب أن نعلم أن مزيلات الرائحة، والأصباغ، ومانعات العرق، ومعاجين الأسنان، والشامبو، وأقنعة التجميل والسوائل المنشطة للجلد، ومزيلات الماكياج كلها يمكن أن تكون طبيعية. إن إعداد هذه المستحضرات يتطلب وقتاً طويلاً أحياناً، ولكن الكثير من النباتات يمكن استعمالها دون أي تحضير مسبق، ويمكن اللجوء إليها حتى في المدن بدون أية صعوبة، ومن الأمثلة على ذلك الليمون الحامض وأوراق الحلبلاب والقراص وكل أنواع الخضار ومنها البطاطا (البطاطس) العادية إذا ما برشت نيئة فإنها توفر قناعاً مهدئاً. وإذا ما نفذ مخزوننا فإننا نستطيع أن نؤمن حاجاتنا منه بسهولة من عند بائع النباتات أو من صيدلية النباتات.

النباتات في المنزل

كثيرة هي النباتات التي يمكن اقتناءها كبدائل لمواد خطرة بدأت تغزو المنازل بعد أن كانت محصورة في المستشفيات ومراكز الطوارىء. فلنتفحص خزائننا ولنقرأ ملصقات هذه المواد: لا تبلع، لا تشم، لا تلمس، لا تقربها من النار، لا تستعملها في أماكن مقفلة، سم، مضر، خطر، متفجر، سام... أليس الأمر مخيفاً؟ لماذا لا نحاول استبدال هذه المواد الرهيبة بأخرى، قد تكون أقل فاعلية، ولكنها أكثر طبيعية: هناك نباتات معطرة، وأخرى مطهرة، أو مزيلة للرائحة، أو تحمي الثياب، أو تبعد الحشرات، أو تحافظ على الجلود، أو تزيل البقع، أو تنظف، أو تغسل، أو تنشي الثياب، أو تحافظ على المآكل المخزونة. قديماً، كانت كل ربات البيوت تعرف هذه النباتات، اليوم نسيناها، بل نسينا أنها موجودة.

لا يمكننا بالطبع التخلي عن الصابون ومساحيق التنظيف وسوائل التطهير أو إزالة البقع، فلا يمكننا غسل الثياب يومياً بواسطة الغسالات باستعمال نبات الصابونية أو رماد السرخس، أو أن نعمد إلى صنع الصابون الذي نستعمله بأنفسنا من صمغ الصنوبر، أو أن نجلي الطناجر بباقة من نبات ذيل الحصان أو أن ننظف الزجاج بنبات الحُرَّيق، أو أن نصبغ أنسجتنا الصوفية ونغزلها ونحيكها، أو نزرع الخضار التي نأكلها بشكل طبيعي. وإذا كان كل ذلك مستحيلاً، إلا أنه يمكننا اعتماد حل وسط نستطيع بواسطته أن نؤمن لأنفسنا مستقبلاً أفضل. لذلك نحن نسعى من خلال هذه الكلمات إلى لفت الأنظار إلى العلاقات الوثيقة التي تربط وجودنا بذلك العالم النباتي المدهش الذي سبقنا إلى الوجود بملايين السنين والذي صنع لنا الأوكسجين الذي نتنفسه، والذي ما زال يمدنا بالغذاء، والدواء، والذي ما زال الكثيرون منا لا يحسنون حتى النظر إليه.

المستحضرات وطرق استعمالها

لاستخلاص العناصر الفعالة من النباتات، نستعمل عادة سائلاً قادراً على حل هذه العناصر.

الزهورات: لتحضيرها نستعمل الماء، وهناك ثلاث طرق لذلك: النقيع الساخن، الغلي، والنقيع البارد. تصفى قبل استعمالها.

النقيع الساخن: يحضر بسكب الماء الغالي على الأجزاء النباتية الفعالة والتي غالباً ما تكون الأزهار والأوراق. إنها الطريقة المتبعة في تحضير الشاي. تترك الأجزاء النباتية في الماء لمدة ٥ أو ١٠ دقائق أو أكثر حسب التعليمات ثم تصفى. تختلف الكمية التي يجب تناولها باختلاف النبات. الوعاء يجب أن يكون من الخزف (البورسولين) أو من الفخار أو مطلياً بطلاء الخزف. للتحلية نستعمل العسل أو السكر.

ونظراً لأن العناصر الفعالة غالباً ما تكون طيارة، لذلك يفضل شرب هذه الزهورات بسرعة.

الغلي: نضع الأجزاء النباتية في الماء البارد ثم نسخنه إلى درجة الغليان في وعاء مقفل، وندعه يغلي بعض الوقت.

النقيع البارد: نضع الأجزاء النباتية في الماء البارد، نغطي الوعاء، ثم نتركه في مكان بارد (لا نضعه في البراد) طوال الليل أو خلال عدة أيام قد تصل إلى عدة أسابيع. وقد نستعمل في تحضير هذا النوع من النقيع، الخل أو الكحول أو الزيت.

أنواع المستحضرات وطرق استعمالها: تختلف المستحضرات وطرق استعمالها تبعاً لوجهة استعمالها وتركيبها. فالزهورات تشرب، والمروخات يفرك بها، أما القطرة فتنقط في العين.

الحمام: تغطيس الجسم كلياً أو جزئياً. يحضر انطلاقاً من نقيع ساخن أو بارد يسكب في مغطس الحمام. ويمكن أن تجرى حمامات موضعية، مثال: حمام العينين بواسطة ماء القنطريون العنبري.

المغلي: هو غليان لمدة غير محددة. يستعمل في تحضيره نباتات بأكملها، وتشرب حارة.

الكمادة: تحضير رخو يوضع على الجلد لبضعة دقائق. بعض الكمادات لائمة للجروح، وبعضها الآخر ملّين، والبعض الثالث محوِّل.

المسوح: مستحضر نصف سائل نمسح به اللثة والحنجرة واللوزتين. غالباً ما يكون مطهراً وقد يكون قابضاً أو مزيلاً للاحتقان.

القطرة: محلول يستعمل في مداواة الأجفان والعينين. نضعه على الملتحمة إما على شكل نقط أو على شكل حمام للعين.

الضمادة: لصقة دائمة من الشاش أو القماش توضع على الجزء المصاب من الجسم. ويكون الشاش قد أشبع مسبقاً بالمستحضر.

الكريم: مزيج دهني، نصف سائل، وهو مادة طبيعية تستخرج من بعض النباتات على شكل حليب (لبن) نباتي، ويحضر عادة بمزجه بمادة دهنية. نمسح به الجلد، ويفرك لكي يخترق المسام.

اللزقة: أكثر التصاقاً من الكريم وأكثر صلابة، وتأخذ شكل الجزء المصاب من الجسم الذي توضع عليه. وهي تحتوي على مواد دهنية وراتنج وأحياناً مادة شمعية.

اللفافة: وهي ضمادة تغلف العضو أو الجزء المصاب من الجسم. ونستعمل فيها شريطاً من الشاش المشبع بالمحلول الدوائي.

الرفادة: نوع من الضمادة أو الكمادة توضع لدقائق معدودة فقط على الجسم.

التدخين والتبخير: استعمال الأبخرة المشبعة بعناصر النبات الفعالة. مثال: تغلى أوراق الأوكاليبتوس في الغرفة المراد تطهيرها. وقد يعمد إلى حرق النبات ببطء مثل البخور فيتصاعد دخانه مشبعاً بعناصره الفعالة. مثال: دخان عنبيات العرعر.

الغرغرة أو المضمضة: مستحضر سائل نغسل به الفم والحنجرة والبلعوم واللوزتين والأغشية المخاطية. الغاية منه التطهير أو التهدئة. يجب عدم بلع سائل الغرغرة.

الزيت: ثمار وبذور الكثير من النباتات تعطي عند عصرها زيتاً هو غير الزيت العطري الذي هو ليس مادة دهنية. تنقع الجذور أو النباتات المجففة في الزيت لتحضير الزيت الطبي الذي إما أن يؤخذ عن طريق شربه أو يفرك به الجلد.

التنشيق: هو نوع من التبخير، يتنشق فيه المريض مباشرة الأبخرة المعالجة بوضع رأسه في وعاء وضع فيه النبات الطبي في الماء الغالي. يعتمد التنشيق لفتح الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي الأعلى.

الحقن: إدخال سوائل في جيوب طبيعية (الأذن، الأنف، المهبل..) إما مباشرة وإما بواسطة إبرة أو أنبوبة. وعادة ما يكون السائل المدخل نقيعاً ساخناً أو غلياناً ترك ليصبح فاتراً.

الحليب: نحضره بسحق بعض البذور الزيتية في الماء. مثال: تحضير حليب اللوز.

الحقنة: إدخال سائل إلى الأمعاء بواسطة أنبوبة شرجية متصلة بالوعاء الذي يحتوي السائل. غالباً ما تكون الغاية منها التطهير، وأحياناً التليين أو القبض.

المروخ: مزيج من عدة مواد، رخو، يحتوي عادة على الزيت أو الكحول. لتهدئة آلام المفاصل، والآلام العضلية والرضات، يفرك به الجلد محلياً.

غسول: مستحضر سائل تغسل به الأماكن المثارة من الجسم بسرعة. لوضعه نستعمل القطن. هناك أنواع خاصة منه للجلد المغطى بالشعر.

الدهون: مستحضر مثل الكريم توضع طبقة منه على الجلد وتفرك. إنه مزيج من المواد الفعالة والمواد الدهنية.

العطر: تستعمل أرواح النباتات العطرية لتحضير العطور. بعض هذه العطور له خصائص مطهرة.

الجَروع (المشروب): سائل يحضر لكي يؤخذ شرباً، تدخل فيه العناصر الفعالة عن طريق الاستحلاب أو النقيع الساخن أو البارد.

المسحوق: نحضره بطحن النباتات المجففة أو الأجزاء الفعالة منها وذلك بواسطة مطحنة أو في الهاون. وتستعمل المساحيق لتحضير المستحلبات أو بمزجها بالماء أو بأخذها مع الطعام.

الشامبو (منظف الشعر) مستحضر يمزج بالماء لغسل الشعر أو الجلد المكسو بالشعر. بعض أنواع الشامبو تكون مطهرة أو تعالج زيادة الإفراز الدهني.

الشراب: مستحضر يعد لكي يؤخذ شرباً. ونحصل عليه عن طريق النقيع الساخن أو البارد مضافاً إليه كمية من السكر كما يضاف إليه أحياناً ما يطيب طعمه.

المحلول: مزيج سائل، تحل فيه العناصر الفعالة بأحد السوائل المذيبة (الماء، الكحول، الزيت، الأثير...).

العصارة: سائل تحصل عليه إما بجرح جذع النبات فتخرج منه عصارته أو بعصر الثمار أو الأوراق أو الساق.

الخل: يحضر شراب الخل الطبي عن طريق نقع القشور أو الجذور أو الأوراق في بعض أنواع الخل. وهكذا نحضر خل الكافور والكينا والجنطيانا وغيرها..

المستحضرات الجالينية اسمها مأخوذ من اسم جالينوس، الطبيب اليوناني الشهير. وهي عقاقير تركب وتعيّر بدقة. لذا فإن تحضيرها هو من شأن الصيدلاني أو العشاب الاختصاصي.

الكحولة (الكحول المقطر) سائل لا لون له نحصل عليه بنقع النباتات الطازجة في الكحول ومن ثم نقطرها. ماء الترنجان الكرملي هو كحولة هاضومة ومضادة للتشنج.

النقيع الكحولي: سائل ملون نحصل عليه بنقع النباتات الطازجة في الكحول. وما حضر منه بنقيع الأوراق كان لونه أخضر، وإذا ما استعملت الجذور أصبح لونه بنياً. نظراً لبقاء أنزيمات النبات حية فيه، فإن حفظه يصبح صعباً، لذا يجب أن يستهلك بسرعة. هو أفضل من الكحولة باعتبار أن العناصر الفعالة النباتية لا تتعرض للحرارة التي قد تتلفها.

الاكسير: نحضره بنقع النبات أو مستحلبه في سائل مؤلف بالدرجة الأساسية من الكحول والسكر. بعض الأكاسير تحضر عن طريق الكحولات، وبعضها الآخر يحتوي على نبائذ طبية.

المستحلب: محلول يضم جزءاً من عناصر النبات الفعالة.

يجفف النبات أولاً ويسحق، يغسل النبات أو مسحوقه بسائل (يكون عادة الماء أو الكحول أو الأثير) فيذيب عناصره الفعالة. هذه الطريقة تسمى التزحيل Lixiviation وهي نفسها التي تستعمل في تحضير القهوة

في بعض البلدان: يمرر بخار الماء أو الماء الغالي من خلال البذور المطحونة. ثم يبخر جزء من المحلول لنحصل على التركيز المطلوب.

المستحلب السائل: نحصل عليه عندما يتم تركيز المحلول بالتبخير بدرجة خفيفة.

المستحلب المائع: تركيز المحلول بالتبخير هنا يذهب إلى درجة أبعد، فلا يتبقى منه إلا بقايا أشبه ما تكون بالعجينة.

الماء المقطر: سائل يحضر عن طريق نقع النباتات الطازجة أو المجففة بالماء ثم يقطر المحلول. مثال: ماء الورد.

المحلول المائي: سائل يحضر عن طريق إذابة المواد الطبية في الماء فنحصل على محلول. ماء الزهر هو محلول خضر بإذابة روح أزهار الليمون في الماء. وطريقة تحضيره تختلف بذلك عن تحضير ماء الورد.

المستخرج: هو نوع من المستحلبات الفسيولوجية النباتية. لتحضيره، يجب استعمال النباتات الطازجة التي تثبت ببخار الماء أو الكحول ومن ثم تجفف في الفراغ. هذه النباتات المثبتة تحتفظ هكذا بكل خصائصها. تغسل بعد ذلك بالماء أو بالكحول ويبخر المحلول الذي نحصل عليه. ما يتبقى بعد ذلك هو المستخرج يمتاز بأن له صفات النبات الطازج نفسها. تستعمل هذه الطريقة بشكل خاص في تحضير مستخرج كستناء الهند والناردين الطبي.

المعسول: مادة لزجة تحضر عن طريق نقع النباتات في العسل أو بطبخ مزيج من العسل ومحلول مائي للنبات. هناك عسل اسمه عسل روزا هو معسول: إذا أضيف إلى العسل نقيع قابض من تويجيات الورد الأحمر، وهو يستعمل في الغرغرة.

المزيج: هو خليط من سوائل طبية تأثيرها متعاضد، فكل واحد منها يقوي الآخر. نمزج هكذا النباتات التي لها الخواص نفسها فنحصل على «الخلائط». الخلائط المضادة للتشنج مثلاً تضم في مزيج واحد الناردين الطبي وزهر الليمون والأخلية.

المعجون: هو خليط مائع. يحضر عن طريق إضافة العناصر الفعالة إلى السكر والصمغ العربي، وذلك تبعاً للغاية العلاجية المرجوة.

المرهم: هو كريم جامد إلى حد ما، أضيفت فيه العناصر الفعالة إلى مواد دهنية لتسهيل دهنها على الجسم.

المحلول الكحولي: نحضره بإذابة العناصر الطبية في الكحول. ويمكن تحضيره أيضاً عن طريق الترحيل وذلك بنقع النبات في الكحول فيمتص مواده الفعالة. تعير المحاليل النباتية بنسبة جزء واحد من المادة النباتية إلى خمسة أجزاء من الكحول.

المقادير

	الحجم بالسنتيليتر	وزن النبات بالجرامات	وزن الماء بالجرامات	وزن الشراب بالجرامات	وزن الزيت بالجرامات
ملعقة القهوة	٠,٥	٣	٥	٦,٥	٤,٥
ملعقة الحلويات	١	٥	١٠	١٣	٩
ملعقة الأكل	١,٥	١٠	١٥	٢٠	١٣,٥
القدح الصغير	٣				
الكأس الصغير	٧				
الكأس العادي	١٥				
الكوب	١٥				
الفنجان	٢٠				

غرام واحد من سائل مائي = ٢٠ نقطة
غرام واحد من سائل كحولي = ٥٠ نقطة تقريباً
غرام واحد من سائل زيتي = ٥٠ نقطة تقريباً
رأس سكين واحد من مسحوق النبات = ١ غرام

حفنة من النبات المجفف = ٢ ـ ٣ غرامات
قبضة من النبات المجفف = ٤٥ ـ ٥٠ غراماً
قبضة كبيرة = ٧٠ غراماً.

تزعم الأسطورة الايرلندية أنه سينبت على قبر «ميا» ابن الإله ـ الطبيب «ديانسيخت» ٣٦٥ نباتاً طبياً. وهذا الرقم يطابق عدد مفاصل وأعصاب البطل القتيل. وهو يطابق أيضاً عدد أيام السنة. لذلك فقد حاولنا أن نراعي في قاموس الصحة هذا، الأوقات التي يمكن لكل واحد منا أن يهتم فيها بنفسه.

فتبعاً للمهنة التي نزاولها، أو لأوقات فراغنا، ونظام طعامنا علينا أن نختار طريقة الاستعمال التي تناسبنا، وأن نتقيد بالقواعد البسيطة كأن نختار لأيام العطل الكميات الكبيرة من السوائل التي علينا أن نشربها على دفعات خلال النهار.

في معظم الحالات حددنا كمية النبات الموصوفة لليتر واحد من السوائل، ولكن عندما تقتصر الكمية على كوب واحد في اليوم، علينا أن نقصر الكمية المستعملة من النبات بما يتناسب وتلك الكمية من السائل.

الكمية المحددة بليتر واحد من الماء تتناسب مع حاجات بالغ يزن حوالي ٧٠ كلغ ويبلغ الرابعة والعشرين من العمر. لحساب حاجة ولد في الثانية عشرة من العمر علينا أن نقسم الكمية على اثنين، ولولد في السادسة من عمره تقسم الكمية على أربعة، من غير المفيد بل من المضر زيادة المقادير.

وغالباً ما تحملنا النباتات نفسها لطعمها غير المحبب على الإقلال من الكمية المطلوبة، إذ إن معظم الزهورات لها طعم غريب ولم نعتد عليه، لذا نحاول أن نخفف منه. وعلى الرغم من أن معظم الزهورات يفضل شربها حارة، فإن المرّ منها يفضل شربه بارداً، وفي جميع الحالات يمكننا تغيير طعم الزهورات غير المحبب بإضافة العسل المعطر إليها، أو بإضافة قشرة ليمونة حامضة أو عصيرها، أو بوضع كمية قليلة من الفانيليا. إلا أنه علينا ألا ننسى أن قشرة الليمون الحامض أو الليمون إذا كانت معالجة كيميائياً تصبح غير صالحة للاستعمال. ولحسن الحظ أيضاً، هناك نباتات معطرة، نستطيع أن نستخدمها بكميات قليلة لتعطير المستحضرات الكريهة الرائحة أو الطعم. من هذه النباتات: حشيشة الملاك، الأنيسون الأخضر، الحبق، الكزبرة، الورد البري، الشمار على أنواعه، الياسمين، المردقوش، الترنجان، كل أنواع النعناع، الليمون، المرو، زهرة الربيع المرجية، السوس، إكليل الجبل، الزعتر، الزيزفون، القصعين، واللويزة.

كيف نستعمل قاموس الصحة؟

الأمراض مصنفة حسب الأحرف الأبجدية، مكتوبة بحرف مميز وإلى جانبها نجد تحديداً لمواضعها وظواهرها.

الاستعمال (داخلي أو خارجي)، نجده محدداً تبعاً لأفضليته، ومن ثم نجد ذكراً لفائدة خاصة ترجى من هذا الإستعمال.

العلامة ★ تشمل الوصفة أو طريقة الاستعمال المشتركة لعدد من المستحضرات المرتبة حسب الترتيب الأبجدي للنباتات.

العلامة ● تشير إلى نبات واحد، تحضيره واستعماله. النباتات ترد حسب ترتيبها الأبجدي. المستحضرات مصنفة، في مجموعات. وقد وضعت العلامة ـ أمام مجموعة النباتات التي تشترك فيما بينها في الفائدة والتحضير وطريقة الاستعمال.

أ

الاحتقان Congestion

تدفق الدماء مع بطء في جريانه في موضع ما. نتكلم هنا عن الاحتقان في الدماغ، وهو أمر شديد الخطورة يتطلب العناية الطبية.

الاستعمال الخارجي

● نضع مباشرة الثلج على رأس المريض.
إذا تأخر الطبيب في الوصول.

★ يوضع على باطن القدمين كمادة من: ـ طحين الكتان البري المطبوخ في الماء، ٦٠ غ في $\frac{1}{٤}$ ليتر ماء، عندما ينضج الطحين، نمده بين قطعتي قماش، نتركه ليبرد قليلاً، نرش عليه قليلاً من طحين الخردل أو طحين الحر ● اللب الطازج لجذر اللبسان.

● مغطس خردلي للأرجل، ١٥٠ غ من دقيق الخردل في طشت من الماء.

احتقان البول Rétention d urine

راجع البوال.

الاحتقان الرئوي Congestion pulmonaire

راجع الرئة. Poumon

احمرار الجلد Rougeur de la Peau

راجع الحمامي (الطفح الوردي).

الاختلاج (أو التشنج): Convulsion

انعكاس عصبي غالباً ما يصيب الأطفال. سببه إما انفعال شديد أو مضايقة. وقد يكون في بعض الحالات طارئاً عند بداية الإصابة بمرض ما.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الزيزفون، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب أو كوبين.

الاستعمال الداخلي

● حمام فاتر: ـ أوراق النعناع البري ـ أزهار الزيزفون ـ حقنة شرجية من الناردين الطبي: ينقع ٥٠ غ من الجذور الطازجة في ١ ل ماء غالي، وتترك لمدة يوم واحد، يصفى، وتعمل الحقنة في المساء.

اختلاجات القلب: Palpitations

على الرغم من أنها نادراً ما تكون دليلاً على مرض حقيقي في القلب، فإنها غالباً ما تكون مقلقة وأحياناً موجعة لمن تصيبه، فقوة وعدم انتظام ضربات القلب تشكل مصدراً مهماً للقلق. النباتات المفيدة في هذا المجال هي في الغالب ذات الخصائص المهدئة.

الاستعمال الداخلي

لتهدئة الأزمة:

★ يشرب كوب: ● نقيع ساخن من فراسيون القلب، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٤٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزعرور، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من كيس الراعي، ٣٠ غ من النبات بكامله مجففاً في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن لمزيج من اللوطس القريني، ٣٠ غ من الأزهار والليمون الحلو، ١٠ غ من الأزهرا في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زنبق الوادي، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يشرب ببطء على دفعات صغيرة ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٤٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من عود الصليب، ٤٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج من الناردين الطبي، ١ غ من مسحوق الجذر واللويزة، ٣ غ من النبات في كوب ماء غالي، يشرب بسرعة، ساخن جداً ومحلى.

الاستعمال الخارجي

تفتت باقة من أوراق حشيشة الرئة الطازجة وتوضع لجهة القلب.

الأذن Oreille

بعض النباتات تستطيع أن تخفف آلام الأذن

(Otalgies) وبخاصة الآلام العائدة لالتهاب مجرى السمع الخارجي (دمل أو خراج)، أما آلام الأذن المبرحة فغالباً ما تعود لالتهاب حاد في الأذن الوسطى، وهو أمر لا يستطيع معالجته إلا طبيب.

الاستعمال الخارجي

لتخفيف الألم:

★ توضع في الأذن قطعة شاش مبللة بأحد السوائل التالية: عصير الليمون الحامض - مسحوق الثوم النيء - مسحوق البصل المسلوق.

● يوضع على الأذن المتوجعة كمادة من الأطراف المزهرة والأوراق للنباتات التالية: - أذن الفأر، مسلوقة في وعاء ماء - رعي الحمام، مفرومة ومسلوقة في قليل من الحليب ● يوضع في مجرى السمع الخارجي ٣ نقاط من زيت السوسن الأبيض، ونحضّره بنقع ١٠٠ غ من تويجيات السوسن في قليل من زيت الزيتون، يحنظ بلا تصفية في قنينة مغلقة في مكان مظلم.

للتخلص من الأحساس بأن الأذن مسدودة:

● يوضع ٢٠ نقطة من زيت الزيتون الدافىء في الأذن، تترك ٥ دقائق ثم يستلقي المصاب على الأذن المسدودة ليجعل الزيت يخرج منها.

لإخراج حشرة دخلت في الأذن:

● توضع بضع نقاط من زيت الزيتون في الأذن، يحنى الرأس لجهة الأذن المصابة، فتخرج الحشرة مع الزيت.

ارتفاع ضغط الدم Hypertension artérielle

زيادة ضغط الدم في الشرايين الأمر الذي يسبب عدة اضطرابات (ألم في الرأس، اضطراب النظر والسمع) كما يمكن أن يسبب حوادث خطيرة. من الضروري جداً إجراء فحص طبي. إذا لم يكن من الممكن إزالة السبب جراحياً أو بالدواء، يمكن للمريض أن يعتمد أنظمة غذائية نباتية.

الاستعمال الداخلي

★ مستحضرات بسيطة: ● لب الثوم، يؤخذ يومياً نيئاً أو مطبوخاً أو نقيع ساخن أو شراب أو ٢٠ غ من الثوم في ٤٠ غ ماء، يغلى ٣٠ دقيقة يصفى مع العصر، يضاف مقدار وزنه سكراً، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في اليوم ● نقيع ساخن من قشور التفاح، تجفف وتسحق، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي.

★ يؤخذ يومياً ٣ أكواب: ● نقيع ساخن من الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ٣ أسابيع في الشهر ● نقيع ساخن من السفندوليون، ٢٥ غ من النبات، الأوراق والجذر في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق يؤخذ لمدة ١٠ أيام ● مغلي قشر وجذر البرباريس الشائع، ٢٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من: - الريباس الأسود - الزيتون، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الربيع، ٢٥ غ من الأزهار والأوراق المجففة ● مغلي الونكة، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الطفرة، ١٠٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٣٠ غ من المسحوق في ١ ل ماء غالي،ينقع ١٠ دقائق ● شراب الدبق، ٤٠ غ من النبات الطازج في ١ ل خل أبيض جيد ينقع لمدة ٨ أيام، يصفى، يؤخذ كأس صغير قبل الأكل ● نقيع كحولي من الحلبلاب المتسلق ١٠ غ من الخشب الطازج المبروش في ١٠٠ غ كحول عيار ٧٠ درجة لمدة ١٠ أيام، يصفى، يؤخذ ٥ مرات في اليوم نقطتين منه.

يؤكل: - عنب - دقيق الشيلم - زيت دوار الشمس - اسفاناخ نيء.

ارتفاع نسبة البولة في الدم. Urée

فضلات تفرزها الكلى عادة مع البول. عند اضطراب هذه الوظيفة ترتفع نسبة البولة في الدم وتسبب بعض المشكلات.

الاستعمال الداخلي

● ينصح بالنباتات التالية: الأويس (العصير) - البصل - البقدونس - الطرخشقون - الكراث - البندورة (الطماطم) - الأرز.

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي الكاكنج، ٢٠ غ من الثمار المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الحرشف (الأرضي

شوكي) ١٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الراسن، ١٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البتولة البيضاء، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يمكن إضافة حفنة من بيكاربونات الصود ● مغلي عنب الدب، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الريداس الأسود، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من المران، ٤٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الفاصوليا الخضراء (اللوبياء)، ٦٠ غ من القرون الطازجة في ١ ل ماء تغلى دقيقة، تنقع ١٢ ساعة ● مغلي القرصعنة، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الطفرة ٨٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع دقيقتين ● نقيع بارد من الكراث، ٣٠ غ من الجذيرات في ١ ل نبيذ أبيض لمدة ٨ أيام، يصفى، يؤخذ كأس صغير كل يوم ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي عصا الذهب، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ٥ دقائق.

الإرضاع Allaitement

المقصود به الإرضاع الطبيعي للأطفال الجدد من ثدي الأم. النباتات المدرة للبن (الحليب) تستطيع زيادة كمية اللبن. وهناك النباتات الموقفة للإدرار وهي التي توقف عملية إفراز اللبن.

لزيادة إدرار اللبن (الحليب).

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق الخروع الطازجة المدقوقة.

الاستعمال الداخلي

● الإضافة إلى الطعام من: ـ العدس المطبوخ ـ القلقاس الرومي المطبوخ ● النقيع الساخن من الشبث، ٥٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب يومياً. ● نقيع ساخن لـ ٥٠ غ من البذور في ١ ل من الماء الغالي، يغطى، وينقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد الطعام: ـ الأنيسون الأخضر ـ الكَرَوية ـ الكمون.

● نقيع ساخن من الحبق، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ١ كوب بعد الطعام. ● نقيع ساخن من الجزر، ٣٠ غ من البذور الجافة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الشمار البري، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يغطى، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم بعيداً من الوقعات ● نقيع ساخن من الزهرة المدرة، ٢٠ غ من النبات المزهر المجفف في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من المالت (الشعير المفرِّخ)، ١٥ غ في كوب ماء ساخن (غير مغلي)، ينقع ١٠ دقائق في حمام مريم (Bain - marie = الإنضاج بالتحميم)، يصفى يؤخذ كوبين في اليوم. ● نقيع ساخن من رعي الحمام، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم.

لإيقاف إدرار الحليب.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق الكرفس البري المطبوخة بعد خلطها بأوراق من الونكة والنعناع. ● كمادة من أوراق طازجة مدقوقة من: ـ جار الماء الغروي، ـ السرفيل، ـ حشيشة الإثداء ـ النعناع، ـ الحلبوب، ـ النجمية، ـ البقدونس ـ المريرة.

● كمادة من الأوراق الطازجة المدقوقة والمسخنة من المغد حلو ـ مر.

الاستعمال الداخلي

● مغلي الحلبوب، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل من الماء البارد، تسخن حتى الغليان، ثم تغلى ٥ دقائق، تصفى، يؤخذ منها ٤ أكواب في اليوم. ● نقيع القصعين، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل من الماء الغالي، ٣ أكواب يومياً.

● نقيع ساخن من العقربان، ٢٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل من الماء الغالي، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم.

الأرق Insomnie

راجع النوم.

الإرهاق Surmenage

علاج وحيد مهم للتخلص من الإرهاق هو الراحة.

الاستعمال الداخلي

● يضاف الصويا الى الطعام بكل أشكاله، دقيق، حبوب، رشيم (حبوب مفرخة)، زيت وحليب، نحضره بنقع ١٥٠ غ من الحبوب في ١ ل ماء لمدة ٣٦ ساعة، يصفى، تهرس الحبات، تخلط مع ماء النقع، يترك لمدة ساعة ثم يصفى، تؤخذ الكمية المحضرة خلال ٢٤ ساعة، لا يمكن حفظها أكثر من ذلك.

لتنشيط وظائف الغدد الصماء وبخاصة الغدة الدرقية.

● يؤكل الشوفان، كطحين أو كرقائق ● يؤكل تفاح وعنب.

لتسهيل نوم المرهق.

●شراب حشيشة الملاك،٥٠ غ من النبات ينقع لمدة ٣ أيام في وعاء مقفل يحتوي ١ ل خل أبيض جيد، يؤخذ كأس صغير قبل الوجبات ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠ غ من الأزهار غير المتفتحة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ قبل النوم.

● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ صباحاً.

الاسقربوط (داء الحفر) Scorbut

مرض شائع سببه فقدان الفيتامين ج (C) من الجسم. كل النباتات الطازجة والثمار تحتوي على هذا الفيتامين الذي نجده أيضاً في بذور الحبوب المنتشة (المفرخة).

الاستعمال الداخلي

★ نقيع ساخن من الحرف البري، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● يؤكل ملفوف نيئاً ٣ مرات في الأسبوع على الأقل، مفروماً، مع زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض.

● يمضغ كل يوم ورقة طازجة من حشيشة الملاعق ● عصير الملفوف أو عصير الحرف، يؤخذ كأس في اليوم ● مغلي الحور الرجراج، ٢٠ غ من قشرة الأغصان الفتية في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم

★ مستحضرات أكثر تعقيداً ولكنها لذيذة في أيام الشتاء: ● عصير الأبوفايس، تهرس الثمرات الناضجة، تصفى مع العصر، يضاف إلى العصير وزنه سكراً، يطبخ، يغلى ١٥ دقيقة، يوضع في قناني.

● عصيدة البرباريس الشائع، تغمر الثمار الناضجة بالماء، تطبخ، تغلى لمدة ٢٠ دقيقة، تهرس، تصفى، يضاف للعصير وزنه سكراً، يطبخ من جديد، يقشط مرتين، يحفظ في مرطبان ● مربى الشمار البحري: توضع أوراق الشمار البحري في وعاء فخاري مع بضع فروع من الطرخون وقبضة من الملح الخشن، يغمر بخل جيد مغلي، بعد مدة ١٢ ساعة، يصفى الخل، يغلى من جديد، يسكب في مرطبان يحفظ مقفلاً.

الاسمرار Bronzage

تلوّن أسمر جلدي تسببه الأشعة الشمسية، نقيع ساخن قوي من الشاي يلون الجلد الكثير البياض. ونقيع ساخن من الفانيليا يحافظ على اللون المكتسب في الصيف.

للإسراع في اكتساب اللون الأسمر.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل جزر نيىء ● نقيع ساخن من الخلة، ٨٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم.

الاستعمال الخارجي

★ يدهن الجسم بـ: ● روح البرغموت، ٤ غ منه ممزوجاً بـ ١٠٠ غ زيت الخروع. وينصح بإجراء تجربة سلفاً، أو من الممكن ظهور بقع ملونة غير منتظمة ● مزيج من كميتين متساويتين من زيت الزيتون وزيت الأفوكا.

استعمال خارجي وداخلي

★ يدهن الجسم بزيت بذور العنب أو زيت الزيتون ويؤخذ منهما ملعقتين كبيرتين في اليوم.

الإسهال Diarrhée

تعبير عن عدد كبير من الإصابات، قد يكون أحياناً خطيراً: التهاب الجهاز الهضمي، التسمم الغذائي، اختلال في الخمائر المعوية، مرض معد أو طفيلي، إصابة في الجهاز العصبي النباتي، السرطان. عندما

تطول مدة الاسهال لفترة غير طبيعية من الضروري مراجعة الطبيب.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من حرشف السطوح، ١٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب كأس كل ساعتين ● عصيدة أشنة اسلندا، يغلى ٢٥ غ من النبات في نصف ليتر حليب حتى الحصول على العصيدة، تؤخذ مع العسل أو المربى ملعقة صغيرة ● نقيع ساخن من نرجس الحقول، ١ غ من الزهور المجففة المطحونة، أي مقدار رأس سكين، توضع في كوب صغير من الماء الغالي، تؤخذ ٣ ملاعق كبيرة خلال اليوم.

★ كمية ليوم واحد: ● نقيع ساخن من الخلنج، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تغلى دقيقتين، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الشمار البري، ٢٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ٣ دقائق، يشرب حاراً ● نقيع ساخن من القريص، ٢٥ غ من الساق والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي: ـ كزبرة الثعلب المرقئة ـ المرقئة، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى.

★ كمية ليومين: ● نقيع ساخن من القطلب، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يحلى ● نقيع ساخن من الحشيشة المباركة، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى. ● نقيع ساخن من شيخ الربيع، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ويصفى.

★ يشرب كوب واحد في اليوم: ● نقيع ساخن من الأقنثا الرخصة، ٨ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ويصفى، يشرب على دفعتين ● شراب حار من حشيشة الفضة، ٤٠ غ من النبات في ١ ل خل أحمر مغلي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حكمة الجراحين، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

★ يشرب كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من فراسيون القلب، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الغافث، ٤٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الزعرور، ١٠ غ من الثمار الناضجة المجففة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من كيس الراعي، ٣٠ غ من الجذر الطازج، في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى.

● نقيع ساخن من العرصف المداد، ٤٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي لسان الكلب، ٢٥ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ويصفى ● نقيع ساخن من الحورية ذات التويجيات الثمانية، ٢٠ غ من الأوراق المجففة المكسرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من السنفية، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● مغلي الفريز البري، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن لمزيج من القريص الأبيض، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق، والعليق الدغلي، ٣٠ غ من الأوراق، والخطمي ٢٠ غ من الأزهار، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من: ـ لوسيماخوس نقدي، ٣٠ غ من النبات كاملاً ـ لوسيماخوس شائع ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي البوقيصا الحقلية ٤٠ غ من القشرة المجففة في ١ ل ماء، تغلى حتى يتبخر ربع الماء، ● نقيع الطفرة، ٦٠ غ من الأوراق الطازجة المفرومة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من: ـ آذان الجدي ـ بزر قطوناء، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي عصا الراعي العصافيري ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من السكسب الأوروبي، ٣٠ غ من النبات المزهر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من التمر حنة، ١٥ غ من الأوراق أو الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

★ يشرب ٣ أكواب يومياً: ● نقيع ساخن من القنطريون الصغير، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السنفيتون، ٢٥ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ساعتين، يصفى ● نقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٥ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥

دقيقة ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٣٠ غ من النبات مع الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الصعتر البري، ٨٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي العقربان، ٢٠ غ من الأوراق الطازجة أو المجففة في ١ ل ماء من الحليب يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ بعيداً عن وقعات الطعام ● نقيع ساخن من المريرة، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ يؤكل لعدة أيام: ـ الجزر ـ لب الخروب ـ لب اللقطين ـ كستناء ـ ملفوف ـ ذرة بيضاء ـ لب ثمار الأكي دنيا البرية الناضجة ـ جوز ـ شعير ـ تفاح مبروش ـ عنب ـ أرز ـ لب ثمار غبيراء الصيادين ● يشرب كل يوم، مخلوطاً بالماء، عصير: عنبيات العنبية الطازجة ـ الكشمش الشائك.

مستحضرات تعد وتحفظ:

★ شراب: ـ حشيشة الأرز ـ عشبة القوى الزاحفة ـ عشبة القوى المنتصبة، ينقع لمدة ٨ أيام، ٧٥ غ من الجذر المجفف المهروس، في ١ ل من الخل الأحمر (Porto)، يصفى، يؤخذ ٣ كؤوس في اليوم.

● شراب البهشية، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل خل غالي، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ بالملعقة الكبيرة حتى ١٠٠ غ في اليوم.

● شراب الورد البري، تهرس ٢٠٠ غ من الثمار، تعصر، يطهى العصير مع مثال وزنه سكراً، يحرك حتى يصبح كثيفاً، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة للبالغ، ونصف الكمية للولد.

● عصيدة الطحلب الغضروفي، ١٥ غ من النبات المجفف المقطع في ١ ل ماء، يغلى حتى يتكثف، يؤخذ ملعقة كبيرة أو اثنتين في اليوم.

إسهال الديزنطاريا

يؤكل: ـ السرمق ـ الرواند.

إسهال الأطفال نتيجة بروز أسنانهم.

● مسحوق الفرندل، ١ غ، أي ما يعادل رأس سكين، من الأطراف المزهرة المجففة المطحونة، مرتين، في ملعقة عسل في اليوم ● شراب عصا الذهب (مستحضر الدكتور لوكليرك)، يغلى ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء لمدة ١٠ دقائق، ينقع ١٢ ساعة، يصفى ويعصر، يذوب ١,٥ كلغ سكر ويخلط معه، يبرد ويصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم.

الإسهال المسبب من تناول المضادات الحيوية.

● تؤكل ثمار الأويس ● يضاف الثوم والحر للطعام ● يضاف عصير الليمون الحامض للسلطة.

الاستعمال الخارجي

★ حقنة بـ ٢٠٠ غ من سائل دافىء: ● مغلي عصا الراعي، ٦٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ويصفى ● نقيع ساخن من السمراء، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يترك ليصبح فاتراً ● مغلي ٨٠ غ من قشور السنديان المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ٤٥ دقيقة، يصفى.

★ حقنة بـ ٢٠٠ غ من سائل بارد: ● مغلي السرو، ٥٠ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

الإغماء Lipothymie

اضطراب مثير للقلق، ولكنه غالباً ما لا يكون خطيراً، يصاحبه عادة طنين في الأذنين، قريب جداً من فقدان الوعي Évanouissement، ولكن المغمى عليه يحافظ على وعيه.

الاستعمال الداخلي

● ماء الترنجان وحشيشة الملاك، ١٠٠ غ من أوراق الترنجان الطازجة و ١٠ غ من جذور حشيشة الملاك المقطعة في نصف ليتر كحول عيار ٦٠ درجة، يضاف إليها ٢٠ غ من قشر الليمون الحامض غير المعالج كيميائياً، و ٥ غ قرفة و ١٠ غ كبوش قرنفل، تنقع ٥ أيام، يصفى، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخذ ١٠ نقاط مع قليل من السكر أو ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن ومحلى.

إفراز العرق Transpiration

راجع التعرق.

الأقصور Oxyure

راجع طفيليات الأمعاء.

أكزما Eczema

راجع النملة.

التهاب البلعوم Pharyngite

التهاب في الحنجرة غالباً ما يصاحبه التهاب في الجيوب الأنفية، الأمر الذي يؤدي الى ما يسمى Rhinopharyngite التهاب الحرقوة.

الاستعمال الخارجي

★ للغرغرة ٤ مرات في اليوم بأحد المستحضرات التالية بعد تصفيتها جيداً، الكمية من النباتات لليتر ماء واحد، والكمية من المستحضر ليوم كامل:

● نقيع ساخن من شجرة الكستناء، ٤٠ غ من الأوراق المجففة، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي العرقون، ٤٠ غ من النبات، يغلى ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من الخبازة، ٤٠ غ من الأزهار، تنقع ١٠ دقائق. تستعمل هذه المستحضرات ساخنة.

التهاب الجفن Blépharite

التهاب أطراف الجفن وقد يصيب الجلد، أو الملتحمة، أو الغدد أو الأهداب.

الاستعمال الخارجي

★ تصفى المستحضرات بدقة، ويغسل بها الجفن عدة مرات في اليوم: ● مغلي العرقون، ٥٠ غ من النبات بكامله مجففاً في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق. ● مغلي الحندقوق، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تترك لتفتر، تصفى، تستعمل الكمية المحضرة في نفس اليوم.

التهاب الجلد Dermatose

راجع الجلد.

التهاب الجيوب الأنفية Sinusite

التهاب الجيوب العظمية في الوجبة والمناطق المجاورة، هذه الجيوب قريبة من الجيوب الأنفية، وبعضها يتصل بها وينقل اليها إفرازاته.

الاستعمال الخارجي

★ التنشيق ٣ مرات في اليوم: ● الأوكاليبتوس، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● الآس، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ● الصعتر، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي.

التهاب الحنجرة Laryngite

مرض حاد أو مزمن في الحنجرة قد يكون مؤلماً أحياناً، وقد يسبب بحة أو تغيراً في الصوت.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من السمارة، ٨٠ غ من النبات طازج إذا أمكن في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب مباشرة وعلى مهل ٣ أكواب في اليوم، يحلى بالعسل، يؤخذ بعيداً عن الوجبات.

راجع أيضاً البحة، الصوت.

التهاب العينين Ophtalmie

التهاب العين يمكن أن يصيب أجزاءها كلها، وهو يبدأ عادة بالتهاب الجفن أو بالتهاب الملتحمة.

الاستعمال الخارجي

● تغسل العينين مرتين في اليوم بمغلي العرقون الفاتر: ٢٥ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقطتين من عصير السرفيل أو البقدونس، توضع مرتين في اليوم في كل عين.

راجع أيضاً: التهاب الجفن، التهاب الملتحمة، العيون.

التهاب الرغامى Trachéite

التهاب مجرى التنفس.

الاستعمال الداخلي

● مغلي الشلجم، ٢٠ غ من الجذر المبروش في ١ ل ماء، يغلى حتى يصبح الجذر طرياً، يصفى، يشرب نصف ليتر خلال ٢٤ ساعة ● مغلي الحلبلاب المتسلق، ٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يؤخذ كوبين صغيرين في اليوم ● نقيع ساخن من البوصير المخملي، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● مغلي المرو، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى مباشرة، الكمية تؤخذ خلال ٢٤ ساعة ● نقيع ساخن من

رجل القط، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من السمارة، ٥٠ غ من النبات، الطازج إذا أمكن، في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق، يصفى، يشرب مباشرة، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع حشيشة السعال، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم.

التهاب القصبة Bronchite

التهاب حاد أو مزمن لغشاء القصبة الهوائية.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ خلال ٢٤ ساعة ١ ل مصفى ومحلى:

● مغلي الجزر المزروع، ٣٠ غ من الجذور ـ الكرفس البستاني ٥٠ غ من الجذور، تغلى ٢٠ دقيقة ـ الملفوف، ورقة كبيرة، ـ الشلجم، ٣٠ غ من الجذر المقشور، ـ الحرف، ٥٠ غ، ـ الكراث، ٥٠ غ، ـ شرش الشوفان ٤٠ غ من الجذر.

★ يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في اليوم مع المربى: عصارة الكبوسين الكبير الطازجة.

★ يؤخذ عند النوم: ● مغلي البصل: تطهى بصلة كبيرة مقطعة في كوب حليب ● مغلي الشعير، ٢٠ غ من الشعير المقشور في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي التفاح، ٣ تفاحات مع قشورها تقطع في قطع رقيقة، في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة مع ١٠ غ السوس ثم تصفى، ● نقيع ساخن من اللبسان، ٢٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء غالي.

★ يشرب ملعقة كبيرة كل ساعة: ● مغلي الآس، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تصفى، تحلى ● نقيع ساخن مكثف من النمام، ١٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تحلى.

★ يؤخذ كوبين يومياً: ● نقيع ساخن من البلسمية، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة ومن الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الطحلب الغضروفي، ١٥ غ من المشيرة المجففة المغسولة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تبرد، تحلى بالعسل ● نقيع ساخن من ريحان الأرض، ١٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من الشمار البري، ٥٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● مغلي الجملج، ٢٠ غ من النبات المجفف حديثاً في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، ● مغلي البهشية ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى على نار خفيفة ١٠ دقائق، تبرد ● مغلي مزيج من السوسن الفلورنسي، ١٠ غ من الجذمور المجفف، والراسن، ١٥ غ من الجذر المجفف، في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الحلبلاب المتسلق، ٢٠ غ من الأوراق الطازجة المفرومة، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● مغلي الخبازة، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تصفى ● مغلي زهرة الربيع، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل خل، تغلى ٥ دقائق، تصفى ● نقيع ساخن من لسان الحمل، ٥٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، تصفى، تشرب مباشرة ● مغلي المستدرة المرة، ١٥ غ من الجذر في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تصفى ● مغلي حشيشة السعال، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تبرد ● نقيع ساخن من التنوب المشطي، ٨٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تصفى، تحلى بالعسل، تشرب في نفس اليوم ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من البيلسان ٥٠ غ من الأزهار الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي:

ـ الأطراف المزهرة الطازجة من فراسيون القلب ـ أوراق الناردين البري.

ـ أزهار الخزامى، ـ الأطراف المزهرة من الفراسيون الأبيض، ـ أزهار الحندقوق، الأطراف المزهرة من الهيفاريقون، ـ أزهار البوصير المخملي، ـ أزهار رجل القط ـ، أزهار زهرة الربيع المرجية، ـ الأطراف المزهرة من السمارة، ـ أزهار البنفسج ● نقيع ساخن من الحور الأسود، ٥٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● مغلي كثير الأرجل الشائع، ٣٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، تغلي ١٥ دقيقة، تنقع ليلة كاملة، تصفى، ● نقيع ساخن لمزيج من أوراق

كزبرة البئر، وأزهار الخشخاش المنثور، والزوفا، والحلبلاب الأرضي، العقربان وحشيشة السعال وزهرة الحواشي، ٥ غ من كل نبات في ١ ل ماء غالـي.

★ يشـرب: ● شراب كـزبرة البئـر: ينقع في وعـاء محكم الإقفال ١٠٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي لمدة ٦ سـاعات، يصفى مـع كبس النبـات، يضـاف ضعفي الوزن سكر، يغلى ١ دقيقـة واحدة، يصفى، يحفظ في أوعية مغلقة، يؤخذ منه ٤ أو ٥ مـلاعق كبيرة في اليـوم. ● شراب براعم الصنـوبر الحـرجي، ينقع لمـدة ساعـة ٥٠ غ من البراعم في ٥٠ غ ماء الحياة (سائل كحولي)، يسكب على النقيـع ١ ل ماء غـالي، يترك ٦ سـاعـات، يصفى، يضــاف ١ كلغ سكــر، يـغلى حـتى يـتكـثف الشـراب، يؤخـذ ٤ مـلاعق كبيـرة في اليـوم ● شـراب الفجـل الأسود، يغسـل ينشف، تجـوف الحبـات دون قشـرها، يهـرس اللبـاب مـع السكـر، يعـاد وضعـه في الحبات المجوفة، تغلق، تترك ١٠ سـاعـات. يؤخـذ من عصيرها ٣ ملاعـق قهوة في اليـوم. ● شراب الـزعفران ينقع لمدة يومين، ٥٠ غ من السمات المطحونة في ١ ل من الخـل الأحمـر الحلو، تصفى، يضـاف إليهـا ١ كلغ سكر، تطهـى في حمام ـ مـاري Bain - marie دون أن تغلي، توضع في قناني، يؤخذ ٣ ملاعق قهوة في اليوم. ● شراب البقنقومـون، ينقع لمـدة ٦ سـاعـات ٧٥ غ من الأزهـار والأوراق الجافـة في ١ ل مـاء غـالي، يصفى، يضاف إليها ١,٥ كلغ سكر، يطهى على نار خفيفة حتى يتكثف الشراب، يؤخذ منه ٣ ملاعق قهوة في اليوم.

● يضاف الى الحساء عدة أوراق من البقلة.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الصـدر: ● كمادة من طحين الكتـان البري، ٦٠ غ لكل ١ ل ماء، يطهى حتى يتكثف، يوضع بين قطعتـي قماش، ويرش عليه بعد ذلك طحين الخردل ● كمادة من الفلفل الرومي الطازج المهـروس، يوضـع بين قطعتـي قماش ● كمـادة من الفلفل الأحمـر، ينقع لمدة يومين ٥٠ غ (٥ قرون حر) في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة مئوية، يصفى، يمسح به الصدر، يغطى بالقطن ويحفظ دافئاً.

● تنشق بخار: ـ أوراق الأوكاليبتوس، ـ جذمور شمار الخنـازير، ـ بـراعم الصنوبـر البحـري ● تنشق دخـان عنبيات العرعر.

التهاب الكليةNéphrite

يمكن أن يكـون حـاداً أو مـزمنـاً، نتيجـة عـدوى أو تسمم، وقد يصاحبه ارتفاع في ضغط الدم، أو وذمة، أو اضطراب في إفراز البولة. التهاب حويضة الكلية يسمى التهاب الحويضة والكلية Pyélonéphrite.

الاستعمال الداخلي

● يضاف الى الطعام لب اللقطين المسلوق، مهروساً أو حساء.

★ يشرب خلال اليوم: ● مغلي الخلنج، ٣٠ غ من النبـات المزهـر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقـائق، يؤخـذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيـع ساخن من البوغلصــن، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من إبرة الراعي، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● مغلي الـذرة، ٣٠ غ من السمات في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، تصفى فاترة ● مغلي الفشـاغ الأوروبي، ٥٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ١٠ دقائق، يشـرب ١ ل في اليوم بأكواب صغيرة بعيداً عن الطعام.

● مغلي عصا الذهب، ٥٠ غ من الأطراف المزهـرة في ١ ل ماء، يغلى غلوة واحدة، ينقع ١٠ دقائق، تؤخذ الكمية خلال ٤٨ ساعة.

التهاب اللثةGingivite

راجع اللثة.

التهاب اللسانGlossite

راجع الفم.

التهاب المثانةCystite

التهـاب مؤلم في المثانـة، غالبـاً ما يكـون مسبباً من عدوى، لذا يجب أن يشخص السبب من قبـل الطبيب. النباتات التالية تفيد لأنها مدرة للبول ومطهرة.

الاستعمال الداخلي

● مغلي العنبية، ٣٠ غ من النبات كاملاً في ١ ل ماء،

يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● مغلي السلق، قبضة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● مغلي الخلنج، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى وتبخر حتى يتبقى الثلث، يشرب خلال ٢٤ ساعة، يحلى بعسل الخلنج ● مغلي الأونونيس الشائك ٣٠ غ من الجذر المقطع في ١ ل ماء، يغلى بهدوء لمدة ٢٠ دقيقة لإنقاص كمية الماء، يشرب ٣ مرات في اليوم ● نقيع ساخن من عنب الدب ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، يترك ليفتر، يصفى، يؤخذ كوبين صغيرين في اليوم ● نقيع ساخن لذنيبات الكرز، ٨ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ نصف ليتر في اليوم.

● مغلي النجيل، ٣٠ غ من الجذمور في ١٠٠ غ ماء، تغلى دقيقتين، يرمى الماء، يدق الجذمور ويوضع في ١ ل ماء بارد، يغلى ١٠ دقائق يحلى بالسوس، يشرب بأكواب خلال النهار ● نقيع ساخن من: ـ الخطمي ـ البوصير المخملي، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٢ ـ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع القريص الأبيض، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء في اليوم ● نقيع الذرة، ٣٠ غ من السمات المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٥ أكواب في اليوم بين الوقعات.

● نقيع ساخن من الهيفاريقون، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب قبل كل وقعة ● مغلي الأويس، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من الشعير المقشر، ملعقة كبيرة منه في ١ ل ماء غالي. يؤخذ ١ ل في اليوم ● نقيع ساخن من الحريق، ١٠ غ والقريص الأبيض ١٠ غ وذيل الحصان ١٠ غ، والخلنج ١٠ غ، توضع جميعها في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من ـ الصنوبر الحرجي ـ الصنوبر البحري ـ التنوب المشطي، ٣٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بعيداً عن الوقعات ● نقيع ساخن من الإجاص (الكمثرى)، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من البقلة، ٢٥ غ من الأوراق الفتية الطازجة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب على الريق لمدة أسبوع ● نقيع ساخن من الإسبرغولة، ٣٠ غ من النبات كاملاً ومجففاً في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، تشرب هذه الكمية خلال ٢٤ ساعة بعيداً عن الوقعات ● مغلي العفصية، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ نصف ليتر في اليوم ● مغلي شيخ الربيع، قبضة من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم.

● شراب العرعر، ينقع لمدة ٨ أيام في ١ ل خل أبيض، قبضتين من عنبيات العرعر، يصفى، يؤخذ ٣ كؤوس في اليوم ● خل عصا الذهب، ينقع خلال ليلة في كأس من خل الأبيض حفنة من مسحوق الأطراف المزهرة المجففة. يشرب صباحاً ولمدة أسبوعين ● شراب البيلسان، ٣ قبضات من القشرة الثانية في ١ ل خل غالي، يحرك، ينقع لمدة يومين، يصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم ● لشراب الحوار الرجراج، التحضير كما بالنسبة لشراب البيلسان مع قبضتين من القشرة ● يؤكل: ـ اللقطين نيئاً أو مطبوخاً ـ الفول نيئاً أو مطبوخاً.

التهاب المفصل Arthrite

التهاب قد يصيب مفصل واحد (monoarthrite) أو أكثر من مفصل (Polyarthrite).

الاستعمال الداخلي

● يؤكل فجل قبل تناول الطعام مع أوراقه ● يشرب عصير شيخ الربيع الطازج، ٤٠ غ في اليوم، على ٣ دفعات.

★ يؤخذ كوبين في اليوم، لمدة ٣ أسابيع:

● نقيع ساخن من الكرفس البري، ٧٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● نقيع ساخن من الزراوند الظياني، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي الكرز البري، ٦٠ غ من ذنبات الحبات في ١ ل ماء غالي. تغلى ١٠ دقائق ● مغلي المغد حلو ـ مر، ١٠ غ من قشور الفروع الفتية في ١ ل ماء غالي، تغلي ١٠ دقائق، تصفى، في الأيام التالية تزاد الكمية لتصل الى حدود ٢٠ غ للليتر واحد من الماء بعد أسبوع ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٤٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● مغلي مزيج من الفشاغ، ٣٠ غ

من الجذر والصابونية ١٠ غ من الجذر، تغلى ١٠ دقائق وتصفى مباشرة.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على المفصل الموجع ● كمادة من أوراق الخروع الطازجة المهروسة ● كمادة من جذمور الكرمة السوداء المطبوخ والمهروس ● ضمادة مبللة بنقيع النمام، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي.

التهاب الملتحمة Conjonctivite

التهاب الملتحمة أو بياض العين.

الاستعمال الخارجي

★ حمام موضعي، لا يحضر منه إلا كمية قليلة تستعمل مباشرة، تصفى بدقة:

● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ١٥٠ غ من النبات كاملاً مجففاً في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي القنطريون العنبري، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ١٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١ ساعة ● مغلي العرقون، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحندقوق، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العسلية، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من أذن الفأر، ١٥ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من آذان الجدي، ٨٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة.

★ توضع ضمادات من: ● مغلي الطحلب الغضروفي، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، تغلى حتى تذبل بشكل كامل ● مغلي الجوز، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن من السوس، ١٠٠ غ من الجذور المجففة والمقطعة في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ١ ساعة ● نقيع ساخن من العنب الأحمر، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● كمادة من الأوراق الطازجة المرضوضة من الحشيشة المباركة، توضع على العينين.

التهاب النسيج الخلوي Cellulite

التهاب في النسيج الخلوي قد يكون سطحياً كما قد يكون عميقاً، عندما يكون تحت الجلد، يتموضع الالتهاب عادة على الوجه الخارجي للفخذ أو عند العنق فيسبب تشوهات تبدو كانتفاخات، غالباً ما تكون مؤلمة وقبيحة، من الضروري أن يؤخذ إلى جانب الزهورات علاج موضعي.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الأجزاء المصابة كمادات ساخنة الى أعلى درجة يمكن تحملها، مبللة بـ: ● مغلي الحلبلاب المتسلق، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة.

يوضع ٣ مرات في الأسبوع على الموضع المصاب: ● كمادة من الحلبة، يطهى ٥٠ غ من البذور في قليل من الماء ● كمادة من الحلبلاب المتسلق مؤلفة من أوراق طازجة مفرومة ● كمادة من الفوقس الحويصلي، تغلى قبضة منه مجففاً في الماء، وتوضع على الموضع المصاب بأعلى درجة من السخونة يمكن تحملها ● كمادة من الفوقس الحويصلي المجفف، تغلى ٥٠ غ منه مع ١٠٠ غ من النخالة و١٠٠ غ من الملح الخشن في أقل كمية ماء ممكنة ● كمادة من رعي الحمام، ٥٠ غ من النبات المزهر الطازج تغلى في الخل، تبخر، ثم توضع بين قطعتي قماش.

★ يفرك بـ: ● الفوقس الحويصلي الطازج ● أزهار التمر حنة المجففة، تنقع ١٥٠ غ منها في ١ ل زيت، وتترك شهراً تحت أشعة الشمس.

الاستعمال الداخلي

★ من المفيد تهدئة أعصاب المصاب بالتهاب النسيج الخلوي وذلك بشرب زهورات مهدئة تؤخذ خلال ٣ أسابيع: ● نقيع ساخن من الزعرور ١٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ● نقيع بارد من الناردين الطبي، ١٠ غ من الجذر الطازج تنقع ليلة كاملة في كوب ماء بارد، تصفى عند الصباح، تشرب ويحضر في نفس الوقت كوب المساء.

★ تؤخذ ٤ ملاعق كبيرة في اليوم: ● عصير جذمور النجيل الطازج.

★ يؤخذ كوب على الريق: ● عصير الليمون الحامض، مع قليل من الماء دون تحلية ● نقيع ساخن من الطرخشقون، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يشرب بارداً.

★ يؤخذ كوبين في اليوم: مغلي مزيج من النجيل (٢٠ غ من الجذمور المجفف) و ٢٠ غ من ذنيبات الكرز المجففة، في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من المرو، ١٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الطفرة، ٦٠ غ من النبات كاملاً وطازجاً في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، بين الوقعات، واحد منها على الريق: ● نقيع ساخن من الأخلية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الخرشف (الأرضي شوكي)، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق. ● نقيع ساخن من مزيج من الريباس الأسود والمران، ١٠ غ من كل نبات، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة. ● نقيع ساخن من الحلبلاب المتسلق، ٥٠ غ من الأوراق المجففة المفتتة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي عصا الراعي العصافيري، ٤٠ غ من النبات الكامل في ١ ل ماء، تغلى حتى يتبقى نصف الكمية تقريباً ● نقيع ساخن من شيخ الربيع، ٥٠ غ من السيقان المزهرة المجففة، توضع في ١ ل ماء غالي، تغلى دقيقتين، تنقع ١٥ دقيقة، الكمية المحضرة تستعمل في يومين ● مغلي الكرمة الحمراء، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي مزيج من أوراق الكرمة الحمراء والفوقس الحويصلي المجففة، ٤٠ غ من كل نبات، في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ ٤ أكواب يومياً: ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي.

★ يؤخذ ١ ل يومياً: ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٣٥ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تبرد ثم تصفى.

راجع أيضاً: المعالجة بالحمامات Bain.

التهاب الوريد Phlébite

التهاب في جدار أحد الأوردة. وبسبب خطورة مضاعفاته، من الضروري أن يتابع أحد الأطباء العلاج.

★ النباتات المذكورة فيما يلي لا يمكن اعتبارها علاجاً بل هي مساعدة له، ونفعها أكيد في مساعدة الشفاء في فترة ما بعد العلاج التي غالباً ما يصاحبها بعض الاضطرابات الناجمة عن المرض.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من مزيج من الأنيسون، ٥ غ من البذور، وآذان الجدي، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم. ● نقيع ساخن من الآس البري الشائك، ٤٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء غالي، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، تؤخذ الكمية خلال اليوم ● مغلي شجرة البندق، ١٠ غ من الأوراق المجففة في نصف ليتر ماء، تغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق، يصفى، تؤخذ الكمية في نصف كأس خلال اليوم. ● نقيع ساخن من الكرمة الحمراء، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل من الوقعتين الرئيسيتين.

التواء المفصل (الفكش، الملخ) Entorse

انشداد عنيف للأربطة المفصلية الأمر الذي يسبب إصابة مفصلية تختلف درجة خطورتها، ولكنها في جميع الحالات مؤلمة.

الاستعمال الخارجي

★ يمسد موضع الالتواء بهدوء بـ: ● زيت الهيفاريقون، يطهى على نار خفيفة جداً لمدة ٣ ساعات ٢٠٠ غ من الأطراف المزهرة في نصف ليتر من زيت الزيتون، يترك ليبرد، يصفى، يحفظ في قنينة محكمة الإغلاق بمعزل عن النور ● محلول زهرة العطاس، ينقع لمدة ١٢ يوماً في ٢٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، ٢٠ غ من الأزهار والجذر المجفف، يصفى، يحفظ في قنينة محكمة الإغلاق، يؤخذ عند الاستعمال ٢٠ نقطة ونمزجها بـ ٥٠ غ من الجليسيرين و ٦٠ غ من الماء، ثم

يعمل ضمادة مبللة بالسائل.

★ يوضع في قطعة قماش ويوضع على موضع الالتواء: ● كمادة من أوراق الغافث المطبوخ بالخل مع قليل من النخالة ● كمادة من الجذر الطازج المبروش من السنفيتون المشبع بزيت الزيتون ● كمادة من ٥٠ غ من أوراق البيلسان الصغير المجففة المطهوة على نار خفيفة لمدة ساعتين في ١٠٠ غ من زيت الزيتون.

★يوضع على المفصل ضمادة مبللة بـ: ● محلول إكليل الجبل والقصعين، ينقع لمدة ١٥ يوماً في نصف ليتر من الكحول ٢٠ غ من الأطراف المزهرة من كل من النباتين ● نقيع ساخن من حشيشة الدود، ٦٠ غ من السيقان المزهرة المجففة في ١ل ماء غالي، تحرك، تغطى، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، تلف الضمادة على المفصل وتغير بعد ٣ ساعات ● تهرس أوراق طازجة: - زهرة الربيع - حشيشة السعال، تبلل الضمادة بالعصير.

التواء مفصل عرقوب القدم (Cheville)

● تغطس القدم في وعاء سكب فيه ٣ ل ماء ساخن مع ١٠ غ من محلول زهرة العطاس.

الألم Douleur

إحساس موجع في نقاط مختلفة من الجسم، له الكثير من الأسباب والأشكال المتنوعة.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق الأفسنتين الطازجة، تسخن، تهرس بين الأصابع ● كمادة من أزهار البابونج الروماني المطبوخة بالماء ● نقيع ظيان السياجات، ٢٠٠ غ من الأوراق الطازجة المقطعة إلى شرائح، في ١ ل من الكحول عيار ٦٠ درجة، لمدة ٨ أيام مع التحريك اليومي، يصفى، يحفظ في قناني مقفلة، يدلك به ● زيت الياسمين الأبيض، ينقع لمدة شهر على الأقل، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة أو المجففة في ٣٠٠ غ من زيت الزيتون، ثم تترك الأزهار في الزيت، يوضع ضمادة مبللة بالزيت على المواضع الموجعة ● نقيع أوراق الغار، ١٥٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ساعتين، يصفى، يدلك به ● التكميد بخل الصفصاف الأبيض، ويحضر بالغلي الهادىء لمدة ساعتين في وعاء مقفل، ٥٠ غ من الأوراق.

الاستعمال الداخلي

للآلام العضلية

● نقيع ساخن من أوراق المران، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ٢٠ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم.

لجميع الآلام والضربات

● نقيع الكزبرة، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب واحد.

راجع أيضاً: التهاب المفصل، المغص، الإنهاك، السن، التواء المفصل (الفكش)، المعدة، ألم الأعصاب (العصبي)، الداحس، الجرح.

ألم الأعصاب (العصبي) Névralgie

ألم يتمركز على امتداد عصب معين.

الاستعمال الخارجي

نباتات محوِّلة

★تفرك مواضع الألم بالمستحضرات التالية: ● نقيع كحولي من ظيان السياجات، تنقع ١٠ غ من الأوراق الطازجة في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة يومين، يصفى. ● زيت البابونج الألماني، ٨٠ غ من الأزهار تنقع لمدة ٣ ساعات في ١ ل زيت الزيتون المحافظ على سخونته بواسطة حمام مريم Bain marie، تهرس، يصفى. ● نقيع كحولي من الحر الأحمر، ٥ قرون حمراء تنقع لمدة يومين في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى.

★ على مواضع الألم توضع ضمادة مبللة بـ: ● مغلي المران، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن في الحندقوق، ٢٠٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل بارداً.

● توضع وسادة محشوة بثمار حشيشة الدينار المحماة في مقلاة.

ألم عصبي في الوجه بسبب البرد.

● التبخير بالنعناع البري أو النعناع الفلفلي، نقيع مركز، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، يعرض الوجه للأبخرة.

● كمادة من أوراق البوصير المخملي المسلوقة ● كمادة من جذر فقوس الحمار المسلوق ● كمادة من دقيق بذور الخردل الأسود ● كمادة من أوراق وأزهار المرو المسلوقة في قليل من النبيذ الأحمر ● كمادة من الأوراق والأزهار الطازجة لرعي الحمام المسلوقة في قليل من الخل.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من الليمون الحلو، ١٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، لا يحضر إلا كوب واحد في كل مرة، يشرب ساخناً جداً ● نقيع ساخن من الحور الأسود، ٥٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

ألم الحنجرة Mal de gorge

راجع: الذباح، التهاب الحنجرة، التهاب البلعوم، الصوت.

ألم عرق النسا Sciatique

أعراض مؤلمة تمتد على امتداد عصب Sciatique (أو عرق النسا) وبخاصة في الإلية، ووجه الفخذ الخلفي ووجه الساق الخارجي.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من الملفوف، يذوب شحم حيواني في حمام مريم، تغطس فيه أوراق الملفوف الطازج، ثم توضع على مكان الألم، وتلف بقماش صوفي ● يفرك بزيت الليلك، ٣٠٠ غ من الأزهار والأوراق معاً تنقع لمدة ٤ أسابيع في ١ ل زيت زيتون، معرضة للشمس، يصفى ● تضرب المواضع الموجعة بالقريص الطازج ثم يمسح بقليل من الخل الأبيض أو ● كمادة من رعي الحمام، قبضة من الأوراق والأزهار الطازجة المسلوقة في الخل، توضع بين قطعتي قماش.

ألم عضلات العنق Torticolis musculaire

التواء العنق، أو انحناء الرأس (التصنيج)، بسبب تقلص العضلة المسماة: Sternoclédio - mastoïdien.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع مرتين في اليوم: ● كمادة من أوراق المرو المسلوقة في قليل من الخل ● ضمادة مبللة بمغلي إكليل الملك الحار، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يصفى، تلف العنق بقماش صوفي.

الإمساك Constipation

● تأخر في الإفراز المعوي. تأثير النباتات يتم بطريقتين رئيسيتين: فبعضها من خلال التأثير الميكانيكي لبذورها وللعاب النبات الذي تحتويه، وبعضها الآخر من خلال تأثير تركيبها الكيميائي المسهل أو المفرغ.

★ النباتات الأكثر استعمالاً: ـ العوسج، ـ الهندباء البرية، ـ الحامول، ـ كثير الأرجل الشائع، ـ السوس.

ينصح بعدم استعمال هذه النباتات طوال السنة.

الاستعمال الداخلي

الطرق البسيطة:

★ زيوت تشرب كل صباح أو عند الضرورة: ● زيت الزيتون مضافاً إليه بضع نقاط عصير الليمون الحامض، يؤخذ ملعقة كبيرة كل صباح على الريق. ● زيت اللوز الحلو، ٣ ملاعق كبيرة، ملعقة واحدة للصغار وللمسنين. ● زيت الخروع، شديد الفعالية على الرغم من طعمه الكريه، ملعقة كبيرة للكبار، وملعقة صغيرة للصغار.

★ يؤكل: ● قمح كامل ● خضار: ـ الباذنجان ـ السلق ـ الجزر ـ إسفاناخ بري ـ إسفاناخ ـ بصل ـ حماض بستاني ـ كراث ـ بطاطا، بندورة (طماطم) ـ قلقاس رومي. ● يضاف إلى السلطة: ـ قطع من الطحلب الغضروفي بعد نقعها ٥ دقائق في الماء ـ خبازة طازجة، ٣ أوراق ـ أوراق من آذان الجدي ● يؤكل سلطة: ـ الهندباء البرية ـ حشيشة الأثداء ـ الطرخشقون ● يؤكل ثمار نيئة: ـ كرز ـ كشمش أحمر ـ كشمش شائك ـ كرز بري ـ توت ـ ليمون ـ دراق ـ تفاح ـ برقوق (خوخ) ـ عنب ● يؤخذ على الريق الثمار المحفوظة: البرقوق الأسود ـ التين ـ اللقطين.

المستحضرات:

● نقيع ساخن من السنا الكاذبة، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ كوب محلى قبل النوم ● مغلي مزيج من العوسج الأسود، ٣ غ من القشرة (مجففة منذ سنة على الأقل) في ١٥٠ غ ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، تنقع ٥ ـ ٦ ساعات، تصفى، يضاف إليها ٣ غ من جذر الخطمي ● مغلي النجيل، ٣٠ غ من

الجذمور الطازج في قليل من الماء، تغلى بسرعة، يغير ماؤها ثم يعاد غليها ١٥ دقيقة في وعاء مكشوف، يضاف إليها ١٠ غ من السوس المجفف، يصفى، يؤخذ ٣ ـ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من الحامول، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، تصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي البرباريس الشائع، ٤٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ● مغلي قنب الماء، ٣٠ غ من الجذور المقطعة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب واحد قبل الوقعتين الأساسيتين ● نقيع ساخن من الفرامبواز، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نسغ المران، ٢ غ تمزج بملعقة مربى صغيرة، تؤخذ صباحاً على الريق ● مسحوق الفوّه، ١ غ من الجذر المسحوق يومياً على دفعتين في ملعقة من العسل ● مغلي العينون ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق، تصفى، يؤخذ كوب عند المساء قبل النوم ● مغلي البيلسان الصغير، ٨٠ غ من العنبيات المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تصفى، يؤخذ نصف كأس صباحاً على الريق، ونصف كأس قبل النوم ● نقيع ساخن من الكتان البري، ٥٠ غ في ١ ل من الماء الغالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من حلبلاب الحقول، ١٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ فنجانين في يوم واحد ● مغلي الحماض البري، ٢٠ غ من الجذر المقطع في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق، تشرب في ٤٨ ساعة ● مغلي كثير الأرجل الشائع، ٣٠ غ في ١ ل ماء، تغلى، تنقع ١٠ دقائق، تشرب على يومين، في كل مرة يؤخذ كأس ● نقيع بارد من بزر قطوناء ١٥ غ من البذور تنقع في نصف كوب ماء، يؤخذ قبل العشاء ● نقيع ساخن من الورد الجوري، ٥٠ غ من التويجيات المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الشيلم ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم. ● مغلي النمام، ١٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● مغلي البيلسان، ٨٠ غ من العنبيات المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تصفى، يؤخذ نصف كأس على الريق، ونصف كأس قبل النوم.

راجع أيضاً الأمعاء.

الأمعاء Intestin

بعض النباتات لها فوائد خاصة في معالجة الاضطرابات المعوية، كالإمساك والمغص والإسهال والحبط (انتفاخ البطن) والتشنجات أو الطفيليات. وقد نشعر أحياناً بالحاجة إلى مفرغ (مسهل قوي)، أو لطريقة لإخراج جسم بلع سهواً أو خطأ.

الاستعمال الداخلي

للتفريغ

★ لا تستعمل هذه النباتات إلا في حالات خاصة ودائماً بعد مشورة الطبيب: ● مغلي القرطم، ١٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كأس على الريق ● نقيع ساخن من الغراتيولا، ١٥ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب ● مغلي الحلبوب، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ ٣ فناجين ● نقيع الخردل الأبيض، ٥ غ تنقع لليلة في كأس صغير ماء، يشرب صباحاً على الريق ● عصير النبق المسهل، تغسل وتهرس ٢٠ عنبية، يؤخذ ملعقة صغيرة في كوب من الخطمي. ● نبيذ الراوند، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل نبيذ حلو، ينقع ١٢ يوماً، يصفى، الكمية المفرغة هي ملعقة كبيرة.

لتغليف جسم بلع خطأ وتسهيل إخراجه.

(برغي، إبرة، شكلة أوراق)

● يغلى الهليون جيداً، يؤكل منه كمية كبيرة وبخاصة الأجزاء الخيطية منه، وذلك لأن هذه الألياف تلتف على الجسم المبلوع وتسهل إخراجه.

انخفاض ضغط الدم Hypotension artérielle

انخفاض في ضغط الدم في الشرايين، يصاحبه إحساس بالضعف كما قد يتسبب بحالات إغماء. من الضروري قبل أي شيء آخر معرفة السبب.

الاستعمال الداخلي

● مسحوق العكوب، ١ غ في اليوم من البذور المطحونة، يؤخذ على دفعتين في قليل من العسل، ٢٠ دقيقة قبل كل من الوقعتين الرئيسيتين ● نقيع ساخن من الجنستا، ٢٠ غ من الفروع في ١ ل ماء غالي، تنقع

١٠ دقائق، يؤخذ ملعقتين كبيرتين، ٥ مرات في اليوم، ثم تزاد الكمية دون أن تتعدى الـ ٢٠ ملعقة كبيرة في اليوم ● نقيع ساخن من زنبق الوادي، ١٥ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ مرتين نصف كوب في اليوم.

راجع أيضاً: الإغماء.

الأنف الأحمر Nez rouge

إذا كان الأنف أحمراً بصورة دائماً يكون مصاباً بالعدة الوردية. إذا أحمر من البرد أو من الحرارة فإن ذلك يدل على اضطراب في الدورة الدموية غالباً ما يكون سببه اضطراب عصبي - نباتي (الجهاز العصبي الذي ينظم الحياة النباتية).

الاستعمال الخارجي

● مغطس «اسكتلندي» للقدمين، وهو يقوم على تعاقب الحار والبارد، تغطس القدمين في مياه شديدة السخونة، ثم تغطس مباشرة في مياه باردة.

★ حمام مزيل للاحتقان للأنف، فاتر قليلاً: ● نقيع ساخن من السرفيل، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من أزهار الليمون الحلو، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن للورد، ٢٠ غ من التويجيات في ١ ل ماء غالي.

الانهيار العصبي Dépression

هو تعبير عن ضعف عام للجسد عضوي ونفسي، أسبابه بشكل عام أصبحت معروفة: (الحزن، اليأس، صدمة نفسية، الإبلاء من مرض..) وإذا حدث أنه لم تسبقه أي من الحالات المذكورة، تصبح الاستشارة الطبية أمراً ضرورياً.

الاستعمال الداخلي

★ عند الإحساس بالانهيار، يشرب كأس صغير من: ● شراب البلسمية، ١٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل خل غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يحفظ في قنينة مقفلة ● شراب الحشيشة المباركة، تنقع لمدة ٥ أيام، ٥٠ غ من الجذمور في ١ ل من خل جيد أحمر، يصفى، ويحفظ في قنينة مقفلة.

● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ١٥ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ربع ساعة، يؤخذ كوب قبل النوم ● نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٨٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ٨ أيام، ● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من القصعين، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع مزيج من القصعين ٢٠ غ من الأوراق والبابونج الروماني ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة يؤخذ حاراً ومحلى.

● علاج لمدة ٨ أيام بالناردين الطبي، تنقع ١٥ غ من الجذر الطازج في كوب ماء بارد لمدة ليلة واحدة، يشرب عند الصباح.

أهبة نقرسية (حرض، داء المفاصل) Arthritisme

اضطرابات صحية مختلفة عائدة إلى اختلال بعض عمليات الأيض (التحول الغذائي métabolisme)، نذكر منها مرض النقرس وبعض أشكال التحصّي البولي، والسكري، والسمنة، وبعض الأمراض الجلدية، وداء الشقيقة (وجع الرأس النصفي).

الاستعمال الداخلي:

● علاج بعصير الكشمش الأحمر، ٥٠٠ غ موزعة على فترات من النهار، نقية أو ممزوجة بالماء، لمدة ١٠ أيام ● علاج بطبيخ الكراث، يغلى خلال ساعتين في ليترين ماء، الكراث المقطع في قطع صغيرة، تصفى، يؤخذ فنجان على الريق خلال ٣ أسابيع ● علاج عصير العنب، ليتر وربع موزعة على فترات من النهار، لمدة ٣ أسابيع ● مغلي التفاح، ٦٠ غ من القشور المجففة والمطحونة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة وتصفى، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم. ● يؤكل خس النعجة مع عصير الحامض، طوال فصل كامل، مع الوقعتين الرئيسيتين.

راجع أيضاً: السكري، النقرس، رمال وحصى الكلى، داء الشقيقة، البدانة، الجلد.

الأياس (سن اليأس) Ménopause

مرحلة فيزيولوجية تتميز بتوقف الحيض (الدورة الشهرية) ● تعلن عن بدئها وتترافق غالباً باضطرابات تستطيع بعض النباتات معالجتها بفعالية من خلال

تـأثيـراتهـا: المنقيـة للدم، المـدرة للبـول، المنشـطة لـلأوردة، المضادة للتشنج، المنشطة لـلأعصـاب، أو المرقئة (الموقفة للنزيف).

الاستعمال الداخلي

● مغلي النجيل، يغلى ٣٠ غ من الجذمـور في وعاء ماء لمدة دقيقتين، يـرمى الماء، يهـرس الجذمـور ويعاد غليه في ١ ل ماء على نار هادئـة، يترك ليفتـر، يصفى، تؤخذ الكمية خلال ٢٤ ساعة ● نقيع ساخن من الدبق، ١٥ غ من الأوراق الطازجة المهرومة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تؤخذ الكمية خلال ٢٤ ساعة، ١٠ أيام في الشهـر ● مغلي الطحـالب اللمنـاريـة، ١٠٠ غ من النبات المهروم في ١ ل ماء بارد، ينقع ٣ ساعات، يغلى دقيقتين، يصفى، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من الحلبـوب، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل مـاء غـالي، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، يؤخذ ١٠ أيام في الشهر.

تأثير مهدىء

● نقيـع سـاخن من الفـراسيـون الأسـود، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع بارد من الناردين الطبي، ١٠ غ من الجذر المجفف ينقع لليلة كاملة في كوب ماء بارد، يشرب على الريق.

لمداواة هبة الحرارة والاختلاجات والاحتقانات..

★ يشـرب ٣ أكواب في اليـوم: ● نقيـع سـاخن من الـزعرور، ١٥ غ من الأزهـار في ١ ل ماء غـالي، ينقـع ١٠ دقـائق، ● مغلي السـرو، ٢٠ غ مـن الجـوزات المهروسة في ١ ل مـاء، تغلى ١٥ دقيقة ● نقيـع ساخن من القصعين، ٢٠ غ من الأزهـار والأوراق في ١ ل مـاء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

لمـداواة اضـطرابـات الأوعيـة الـدمـويـة، والآلام الحـوضيـة، وعـدم انتظام العـادة الشهـريـة، وحـالات النزيف.

★ يشـرب ٣ مـرات في اليوم: ● عصيـر القـريص الـطازج: يؤخـذ ١٠٠ غ في اليـوم ● نقيـع سـاخن من الأخلية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي حشيشة الفضة، ٣٠ غ في ١ ل مـاء، تغلى ١٠ دقـائق، تنقع ٥ دقـائق ● مغلي مـدقـة الراعي، ٣٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السنبليات، ٣٠ غ في ١ ل مـاء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي البرباريس الشائع، ٣٠ غ من القشور في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الآس البري الشائك، ٣٠ غ من الجذمور المقطع في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق، ● مغلي كستناء الهند، ٣٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من ـ كزبرة الثعلب المرقئة ـ المرقئة، ٣٠ غ من النبات كاملاً في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الآذريون، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقـع ١٠ دقـائق ● مغلي الكـرمـة الحمـراء، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

★ يشـرب في اليـوم: ● نقيـع سـاخن من الفلفـل الـرومي، ٣٠ غ في ١ ل ماء غـالي، ينقـع ١٠ دقـائق، يحضـر فقط كوب واحـد في كل مـرة يشرب بجـرعـات صغيـرة خـلال ٢٤ سـاعـة ● نقيـع سـاخن من الفيبـرن البيلنساني، ١٥ غ من القشرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق، لا يحضر الا كوب واحد في كل مرة، يشرب على دفعتين.

البحصة Calcul

راجع رمال وحصى الكلى.

البحة Enrouement

تحول في الصوت قد يؤدي إلى خموده نهائياً. كل بحة تطول مدتها تتطلب استشارة الطبيب.

الاستعمال الخارجي

★ الغـرغـرة ٣ مـرات في اليـوم بمستحضـر محلّى بـالعسل ومصفى جيـداً من: ● مغلي الغافث المكثف، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٤ دقائق ● مغلي كيس الـراعي، ٤٠ غ من الجـذر الـطازج أو المجفف في ١ ل مـاء، يغلى ١٠ دقـائق ● مغلي إبـرة الراعي، ٤٠ غ من الساق والأوراق والأزهار الطازجة في ١ ل مـاء، يغلى ١٠ دقائق، ● نقيـع سـاخن مـركـز من الزوفا، ٨٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع

٥ دقائق. ● مغلي البوصير المخملي، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى فاتراً ● مغلي الصنوبر الحرجي، ٤٠ غ من البراعم المهروسة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، لا يحلى ● مغلي العليق الدغلي المركّز، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلي ١٥ دقيقة.

الاستعمال الداخلي

● محلول الندبة، ينقع لمدة ١٠ أيام، ٥٠ غ من النبات الطازج المهروس في ٢٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى، يؤخذ ١٠ نقاط ٣ مرات في اليوم. ● نقيع ساخن من الشمار البري، ٥ غ من البذور في كوب من الحليب الغالي، تنقع ١٠ دقائق، يحلى بالعسل، يشرب حاراً ● مغلي السمارة، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يحلى بالعسل يشرب حاراً ٣ ـ ٤ أكواب في اليوم ● شراب اللبسان، يوضع في وعاء مقفل بإحكام طبقات من الجذر الطازج المقطع في دوائر، يرش عليها السكر، يعطى للأطفال ١ ـ ٢ ملعقة كبيرة في اليوم من السائل.

راجع أيضاً: الصوت.

البدانة Obésité

يصبح الشخص «بديناً» عندما يتعدى وزنه بـ ١٥٪ معدل الوزن الطبيعي، ويمكن احتساب ذلك بطرق عدة، منها معادلة لورنز Lorenz الذي تأخذ الطول بعين الاعتبار (بالسنتيمترات): معدل الوزن الطبيعي = ٥٠ + ٠,٧٥ (الطول ـ ١٥٠).

هناك فئات من البداية تبعاً لأسبابها، منها: الفئة العائدة إلى زيادة في التغذية، وهناك الفئة البنيوية العائدة إلى أسباب وراثية والتي يصاحبها عادة احتباس خلايا الجسم لكمية كبيرة من الماء.

الفئة الأولى نجدها غالباً عند الرجال، ومن الضروري عندها تقليل كمية الطعام وإعادة تدريب الشهية. أما الفئة الثانية فنجدها عند النساء وعلاجها أصعب من الأولى، ومن الضروري مراعاة النواحي النفسانية في ذلك.

النباتات المفيدة في علاج البدانة تفعل بأشكال عدة. سنقدم لائحة بها مرتبة تبعاً لفعاليتها الأساسية ونقدم بعد ذلك طريقة استعمالها. هناك بعض النباتات له فعالية في أكثر من مجال واحد. علينا أن نختار من النباتات ما يبدو لنا أنه يلائم أكثر نوع البدانة الذي نشكو منه، ولنثابر، ولنصبر، ففي مجال البدانة، مثلها في ذلك مثل بقية المجالات، النباتات تفعل ببطء، ومن العبث انتظار نتيجة قبل مرور عدة أسابيع.

لإنقاص كمية الطعام: الباذنجان ـ الخروب.

لإنقاص الشهية: ـ الناردين الطبي.

لنظام غذائي قليل الوحدات الحرارية: الكرفس ـ الكرز ـ خس النعجة ـ التفاح ـ العنب.

للتأثير على عملية الايض (الاستقلاب) وعلى الغدد الصماء: الشمار البحري ـ الطحالب اللمنارية ـ البندق ـ الفوقس الحويصلي.

للتأثير المضاد للتشنج والمهدىء: حشيشة الفضة ـ الزعرور.

للتأثير على إفراز الحويصلة الصفراوية: الحرشف (الأرضي شوكي) ـ الطرخشقون. لتنقية الدم: البتولة البيضاء ـ الليمون الحامض ـ بقلة الملك ـ الكشمش الشائك ـ الكشمش الأحمر ـ الفراسيون الأبيض.

لإدرار البول: الغافث ـ الريباس الأسود ـ الكرز ـ الشمار ـ المران ـ الذرة ـ الكرز البري ـ الزيتون ـ السيسارون ـ شجرة التفاح ـ ملكة المروج.

لتأثيرها المسهل: العوسج الأسود ـ الطحلب الغضروفي ـ الخبازة ـ الكراث.

للتأثير على حيوية الأوردة: الكستناء الهندي ـ البندق ـ الكرمة الحمراء.

لنظام منقص للوزن ومنق للدم: كرز ـ تفاح ـ عنب.

الاستعمال الداخلي

النباتات وتغذية البدين:

● تفاحة تؤخذ قبل الطعام تخفف الجوع.

★ في بداية الوجبة: ● يؤكل: باذنجان، لأنه فقير بالوحدات الحرارية ـ كرفس بستاني، لأنه يسد فراغ المعدة، يضاف إليه بضع أوراق من الشمار البحري المنقوع بالملح الخشن ـ صحن كبير من خس النعجة. ● يؤخذ ملعقة كبيرة من عصيدة الطحلب الغضروفي التي تحضر بنقع ٥٠ غ في ١ ل ماء.

● السيسارون منق للدم ● في الخروب، هناك مادة

في البذور هي السويداء L'albumen تلعب دور المثقل، فهي تجتاز الأنبوب الهضمي دون أي تمثّل.

● عند اتباع حميّة: ● عصير الكرز، ١ كلغ من الثمار فيه ٥٠٠ وحدة حرارية تقريباً ● عصير الكشمش الشائك الطازج أو الكشمش الأحمر، ١٥٠ غ مرتين في اليوم ● عصير التفاح، ١ كلغ أو ١ ل يحتوي على ٥٠٠ وحدة حرارية تقريباً ● عصير العنب، ١ كلغ في اليوم يقدم للجسم حوالي ٩٠٠ وحدة حرارية. يتابع هذا النظام العلاجي لمدة ١٠ أيام فهو يؤدي إلى تخفيف الوزن، ولكن يجب الانتباه إلى أنه من الضروري تكملة عدد الوحدات الحرارية حتى يصبح مجموعها في اليوم الواحد ١٠٠٠ وحدة. هناك أنظمة علاجية أخرى أكثر فعالية ولكن لا يمكن اتباعها إلا تحت إشراف الطبيب وبعضها يتطلب دخول المستشفى.

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من الغافث، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحرشف (الأرضي شوكي)، ٢٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي. ● نقيع ساخن من الزعرور، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من البتولة البيضاء، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق، يضاف اليها مقدار رأس سكين من بيكاربونات السود ● مغلي العوسج الأسود، ١٠ غ من القشرة المجففة، والفوقس الحويصلي، ٢٥ غ من النبات المجفف، يغلى ٥ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الشمار، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، يبرد، يصفى. ● نقيع ساخن من المران، ٤٠ غ من الأوراق، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي الطحالب اللمنارية، ١٠٠ غ من النبات المجفف تنقع لمدة ٣ ساعات في ١ ل ماء بارد، يغلى ٥ دقائق، يصفى ● مغلي الذرة، ٤٠ غ من السمات في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي كستناء الهند، ٤٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الخبازة، ٤٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي البندق، ٥٠ غ من القدد (الأزهار) في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الزيتون، ٣٠ غ م الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي الطرخشقون، ٨٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى. ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تنقع ١٠ دقائق.

● مغلي الكراث، ١٠٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب ١٠ دقائق قبل الطعام ● نقيع بارد من الناردين الطبي، ٥٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء لليلة واحدة، يؤخذ ١ كوب ١٥ دقيقة قبل الطعام.

البرداء ـ الملاريا Paludisme

مرض معد سببه طفيلي ينتقل للإنسان عن طريق عقصة نوع من البعوض. المضاد المثالي للملاريا هو شجرة الكينا. وهناك نباتات برية أخرى تستطيع التخفيف من الحمى القوية التي تصاحب هذا المرض الخطير، دون أن يكون لها أي تأثير على سبب المرض أو تطوره.

الاستعمال الداخلي:

● مغلي البرباريس الشائع، ٢٠ غ من القشرة في في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٦٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق يؤخذ كوب، ثم كوب آخر بعد ساعتين، ● نقيع ساخن من نرجس الحقول، ٤٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يحضر ١٠٠ غ من النقيع، وتؤخذ هذه الكمية خلال يوم بملاعق كبيرة ● مغلي الونكة، ٦٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين بعيداً عن أوقات الأكل.

● شراب الطرخشقون، ٤٠ غ من الأوراق الطازجة والجذور في ١ ل خل، يغلى ٢٠ دقيقة، ينقع ٥ ساعات ويصفى، يؤخذ كأسين في اليوم بعيداً عن أوقات الأكل ● محلول دوار الشمس، ٥ غ من الأوراق المجففة، تنقع لمدة ١٠ أيام في ٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى، ويحفظ في قنينة ملونة، يؤخذ ٢٠ نقطة في كأس ماء. تؤخذ الكمية نفسها بعد ٣ ساعات عند الضرورة.

البرودة الجنسية Frigidité

غياب الرغبة الجنسية وعدم القدرة على بلوغ النشوة. غالباً ما نجدها عند النساء ولكن قد نجدها في أحيان نادرة عند الرجال.

الاستعمال الخارجي:

★ يؤخذ كوب عن المساء: ● نقيع ساخن من السفندوليون، ٥٠ غ من الجذور والأوراق المقطعة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● مغلي الحلبة، ٤٠ غ من البذور المكسرة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الهيفاريقون، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي.

● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الزعفران، نصف غرام في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من القصعين، ٣٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

● شراب الشهار البري، تنقع ١٠٠ غ من البذور في ١ ل خل (بورتو) لمدة ٣ أسابيع، يحرك كل يوم، يصفى، يؤخذ كأس صغير بعد وجبة العشاء.

البصر Vision

راجع العيون.

بلع الهواء Aérophagie

ابتلاع كمية من الهواء تتجمع في المعدة.

الاستعمال الداخلي

★ المستحضرات التالية تشرب ساخنة قبل أو بعد الوقعات الأساسية: ● نقيع ساخن من البذور التالية، تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي، يضاف اليها جفنة من القرفة: الشبث ١٠ غ ـ حشيشة الملاك ١٥ غ ـ انيسون أخضر ١٥ غ ـ الكَرَوِيةَ ١٠ غ ـ شمار بري ٣٠ غ، ● نقيع ساخن من ثمار الكزبرة، ٤٠ غ، ● يمكن خلط بذور الكمون، والكروية، والأنيسون الأخضر، وحشيشة الملاك، ٥ غ من كل واحدة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من أزهار وأوراق: ـ البلسمية، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق الجافة في ١ ل من الماء الغالي، يؤخذ كوب بعد كل من الوقعتين الأساسيتين. ـ الحبق، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والسيقان الجافة في ١ ل ماء غالي، يضاف اليها بضع نقاط من عصير الليمون الحامض، يؤخذ كوبين في اليوم. ـ نعناع الجبل، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل وقعة ـ الطرخون، ٢٥ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب بعد كل وقعة، ـ النعناع الفلفلي، ١٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب بعد كل وقعة ـ الليمون الحلو، ١٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي ـ المرو، ٢٥ غ من الأطراف المزهرة الجافة في ١ ل ماء غالي ـ حشيشة الدود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة الجافة المفتتة في ١ ل ماء غالي، تغطى وتنقع لمدة ١٠ دقائق، ـ زهرة الحواشي، ١٠٠ غ من الأوراق المفتتة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب قبل الطعام بـ ٥ دقائق.

● مغلي زهرة الحواشي، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المفتتة الجافة في ١ ل ماء بارد، تسخن، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد ٢٠ دقيقة بعد الوقعتين الأساسيتين. ● رماد منخول من ذيل الحصان، ١ غ في نصف كأس ماء، قبل الوقعتين الأساسيتين.

★ مستحضرات تشرب باردة قبل أو بعد الوقعات: ● مغلي السوس، ٥٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق وينقع لليلة واحدة، يصفى، يؤخذ منه ٣ ـ ٤ أكواب في اليوم.

★ مستحضرات تحفظ: ● شراب الأنيسون الأخضر، ينقع ٦٠ غ من حبوب الأنيسون المهروسة في ١ ل من ماء الحياة (سائل كحولي) لمدة شهر، مضاف إليها جفنة من القرفة و٣٥٠ غ من السكر، تصفى، يؤخذ كأس من الشراب بعد الطعام. ● محلول بلوط الأرض، تنقع لمدة ١٠ أيام، ١٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١٠٠ غ من الكحول بدرجة ٧٥°، تصفى، تحفظ في زجاجات محكمة الإغلاق، يؤخذ ٢٥ نقطة، في نصف كوب ماء قبل الوقعتين الأساسيتين.

البواسير Hémorroïdes

تمدد في أوردة الشرج أو في المستقيم. من المفيد

الجمع بين الاستعمال الداخلي والاستعمال الخارجي.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● مغلي العكوب، ٢٠ غ من البذور المطحونة في ١ ل ماء تغلى ١٠ دقائق، يحضر كوب في كل مرة ● مغلي السرو، ١٥ غ من الجوزات المهروسة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن الآس البري الشائك، ٤٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القريص الأبيض، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الكستناء الهندي، ٣٠ غ من القشور المجففة للأغصان البالغة ٢ ـ ٣ سنوات في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ٥ دقائق ● مغلي الخبازة، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق، تغلى ٣ دقائق وتنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن البوصير المخملي، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الآس، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة. ● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ في معلقة كبيرة كل ١٥ دقيقة: ـ نقيع ساخن من حشيشة الرئة، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من المرقئة، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي العفصية، ٢٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية ليومين ● مغلي الكرمة الحمراء، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من بذور السفرجل المقشرة، تطهى في الحليب لمدة ١٥ دقيقة، توضع في أكياس صغيرة ● كمادة من أوراق طازجة مرضوضة: ـ حرشف السطوح ـ النجمية ـ كزبرة الثعلب المرقئة ـ الخنازيرية العقداء ـ سيقان وأوراق مفتتة من زهرة الحواشي المائية ● كمادة ساخنة من أوراق مسلوقة بالحليب: ـ البوصير المخملي ـ الحُرَّيق ● كمادة من أوراق المريرة المسلوقة بالماء ● كمادة من أوراق الطيلافيون المنقوعة بزيت الزيتون.

★ ضمادة مبللة بـ: ● مغلي الأخلية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي عصا الراعي، ٦٠ غ في ١ ل ماء تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي السمراء، ٤٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي السرو، ٣٠ غ من الجوزات المهروسة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي اللوسيماخوس النقدي، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الأويس، ١٥٠ غ من العنبيات في ١ ل ماء تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى مع عصير العنبيات ● مغلي الجوز، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي عود الصليب، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن البيلسان، ٨٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي عشبة القوى المنتصبة، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

★ التدخين: يسكب المستحضر حاراً جداً في وعاء دون تصفيته، ويقرفص فوقه للتعرض للأبخرة: ● نقيع ساخن عشبة البواسير، ١٠٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن الخبيزة، ٥٠ غ من الأوراق والأزهار والحريق، ٢٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي ●.

★ مغطس للقفا: ● مغطس السنديان، ٨٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغطس كستناء الهند، ٦٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغطس الطرخشقون، ٤٠ غ من النبات والجذور في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى.

البول Urine

سائل تفرزه الكلى، يسيل في القناة البولية ويتجمع في المثانة بين فترات التبويل، أي التهاب أو انحباس للبول يجب أن يعالج بسرعة، النباتات تقدم مساهمات بسيطة، واستعمالها يجب ألا يستمر أكثر من بضع ساعات.

الاستعمال الخارجي

عند انحباس البول:

● كمادة: ـ العائق طازجاً ومدقوقاً ـ أوراق الملفوف، توضع على أسفل البطن.

الاستعمال الداخلي

★ يشرب كوب من النقيع الساخن للنباتات المطهرة

والمدرة للبول: ● نقيع الحور الأسود، ٤٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من الطفرة، ١٠٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، تغلى ٣٠ ثانية، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الفشاغ الأوروبي ٥٠ غ من الجذر المقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة.

راجع أيضاً: سلس البول.

البول الزلالي Albuminurie

وجود الزلال في البول. نختبر ذلك بإضافة نقاط من حامض الخليك acétique الى البول، فتتشكل حلقة رمادية بين السائلين. هناك عدد من النباتات التي لها تأثير على هذا العارض.

الاستعمال الداخلي

★ عصارات النباتات التالية طازجة: عصير الكشمش الشائك طازجاً، يؤخذ منه ٣ مرات في اليوم واحدة منها على الريق، في كل مرة ١٠٠ غ. ● عصير شيخ الربيع طازجاً: ٣ معالق كبيرة في اليوم. ● تؤكل بصلة كبيرة نيئة مفرومة في السلطة عند المساء.

★ المستحضرات: ● مغلي الكرفس البري، ٢٥ غ من الجذر الجاف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ● مغلي الخلنج، الأوراق والزهور، الطازجة (من المفضل) أو الجافة، ٤٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، تشرب الكمية خلال ٢٤ ساعة ● مغلي الفول، ١٠٠ غ من القرون الخضراء في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ منها كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من الجنستا، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ١٠ أيام ● نقيع ساخن من الدبق، ١٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء ساخن (ليس غالي)، يشرب خلال ٢٤ ساعة ● مغلي حبوب الفاصوليا، ٤٠ غ من القرون المجففة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ٤٥ دقيقة يصفى، يؤخذ منه ٥ كؤوس في اليوم لمدة ١٠ أيام ● مغلي الذرة، ٣٠ غ من الشعيرات في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ نصف كأس كل ساعتين. ● نقيع ساخن من المغد حلو ـ مر، ٢٠ غ من الأفنان الفتية الجافة في ١ ل ماء غالي، ينقع ٣٠ دقيقة، يؤخذ نصف ليتر على ٤ دفعات في اليوم، واحدة منها على الريق ● مغلي القرصعنة، قبضة صغيرة من الجذور المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يشرب خلال ٤٨ ساعة بعيداً عن الوقعات ● نقيع ساخن من الحريق، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم. ● نقيع ساخن: ١٠ غ من الحريق، و ١٠ غ ذيل الحصان في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من الطفرة، ١٠٠ غ من النبات (الأوراق والساق والجذر الطازجة) في ١ ل ماء غالي، ينقع ٢٠ دقيقة على الأقل، يؤخذ ٢ ـ ٣ أكواب في اليوم بعيداً عن الوقعات ● نقيع ساخن من الكراث، ٣ غ من البذور في ٥٠ غ من الخل الأبيض الغالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع بارد من عصا الذهب، جفنة من النبات الجاف المسحوق في كأس من الخل الأبيض، ينقع ١٢ ساعة، يصفى. مغلي الزيزفون، قبضة من الشكير (الخشب الطري بين القشرة والخشب الصلب) مقطعة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١ ساعة، يشرب بدون إعادة تسخينه خلال ٤٨ ساعة، ولمدة ١٠ أيام.

ت

التبول اللاإرادي Incontinence d'urine

راجع سلس البول.

التبويل Diurèse

إفراز البول بما يحمله من فضلات. النباتات المدرة للبول كثيرة. يختار كل واحد ما يناسب جسمه منها.

الاستعمال الداخلي

● مغلي الهليون، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يشرب في يومين ● مغلي البوغلصن ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، بعيداً عن وجبات الأكل ● مغلي ذنيبات الكرز، ٤٥ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ فنجانين كبيرين في اليوم ● نقيع ساخن من الغاليون الأصفر، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم

● نقيع ساخن من المنشور، ٢٥ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بين الوجبات. ● مغلي القُلب، ٣٠ غ من النبات الكامل في ١ ل نبيذ الخل جيد، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ كأس على الريق خلال ٨ أيام. ● مغلي الزيتون. ٣٠ غ من الأوراق الطازجة أو المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب ساخناً جداً كوب واحد قبل الوقعتين الرئيسيتين ● مغلي السرخس الملكي، ٢٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء، يغطى، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق، يؤخذ كأسين في اليوم ● مغلي القرصعنة، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم بعيداً عن الوجبات ● مغلي الإجاص، ٤٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من مزيج من قشور التفاح المجففة ٤٠ غ وأوراق الإجاص المجففة ٤٠ غ في ١ ل ماء غالي ● مغلي عصا الراعي العصافيري ٤٠ غ من النبات كاملاً ومجففاً في ١ ل ماء، يغلى حتى يتبقى نصف ليتر يصفى مباشرة، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم ● مغلي كاسر الحجر الحبيبي، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى، تؤخذ الكمية في يومين.

● شراب الكراث، تنقع عند الصباح ٥ غ من بذور الكراث في ١ ل خل أبيض، يصفى، يؤخذ ٣ كؤوس من الخل في اليوم ● خل ملكة المروج، ٥٠ غ من الأزهار الطازجة في ١ ل من الخل الأبيض الغالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم ● شراب الخنازيرية العقداء، ينقع لمدة ١٢ ساعة، ١٥ غ من الجذمور المجفف والمهروس في ١ ل خل أبيض جيد، يؤخذ كأسين من الشراب في اليوم لمدة أسبوع.

ينصح بـ: شورباء السيسارون والكراث.

التبقع الجلدي Tache cutanée

كل بقعة جلدية غير طبيعية أو كل بقعة يتغير شكلها يجب عرضها على الطبيب.

بعض أنواع البقع الجلدية مثل: كَلَف الحمل، بقع الشيخوخة والنمش، يمكن تخفيفها بواسطة النباتات.

الاستعمال الخارجي

★ تمسح البقع مرتين في اليوم: ● عصير الليمون الحامض المملح ● عصير المغد حلو ـ مر الطازج.

● مغلي زهرة الربيع، ٦٠ غ من النبات في ١ ل من ماء الشتاء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحُرَّيق، ٥٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البقدونس، ٦٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يضاف إليه عصير الليمون الحامض، يصفى ● مغلي خاتم سليمان، ٥٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● مغلي الزيزفون ٨٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● كمادة من زهرة الحواشي المائية، قبضة من النبات تسلق في قليل من الماء.

راجع أيضاً: النمش.

التسمم Intoxication

عن طريق ابتلاع مادة سامة. يجب الاتصال بالطبيب أو المستشفى فوراً. بالانتظار يجب ألا يعطى المتسمم بمواد كاوية Caustiques الحليب أو أن نحاول جعله يتقيأ. عند التقيؤ يجب الانتباه من اختناق المتسمم.

الاستعمال الداخلي

لجعل المصاب يتقيأ

● مغلي السنديان، ٦٠ غ من القشور في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يشرب نصف ليتر ممزوجاً مع بيضتين (البياض فقط) نيئتين ومخفوقتين ● مغلي البنفسج، ١٥ غ من الجذر المهروس في ٢٥٠ غ ماء غالي، يشرب على دفعتين.

إذا كانت المواد السامة من الحوامض acide.

● يشرب عصير الليمون الحامض، وزيت الزيتون
● يعلك فحم البتولة البيضاء أو الحور.

بانتظار وصول الطبيب، يحفظ التقيؤ والبراز وبقية المواد السامة التي ابتلعها المصاب. يجب عدم الاكتفاء بالمعالجة الفردية حتى ولو تحسنت حالة المصاب، فمن الممكن أن تحدث تعقيدات مميتة في حال كانت المادة السامة قد أذت الكبد أو الكلى، فالطبيب يستطيع أن يقوم بغسل المعدة أو أن يعمد بأجهزته إلى تنشيط الأعضاء أو

إلى إعطاء أدوية مضادة للتسمم.

راجع الفصل المخصص للنباتات السامة.

التسمم بالتبغ Tabagisme

أكنا نعتقد بمضار التدخين أم لا، فإن النباتات مفيدة إما بالتغلب على عادة التدخين، وإما في معالجة التهابات الفم التي يسببها التدخين.

الاستعمال الخارجي

★ حمام للفم بالتمرحنة، مغلي مكثف للأوراق، ٥٠ غ في ١ ل، يغلى ٥ دقائق، لا يبلع. ● تدخين أوراق نظيفة ومجففة: ـ زهرة العطاس، ـ الجويسئة العطرية ـ القسطران ـ آذريون الماء ـ القصعين ـ البيلسان ـ حشيشة السعال ـ خليط من الجويسئة العطرية وحشيشة السعال ـ خليط من القسطران وحشيشة السعال، يضاف إلى تلك النباتات بضع أوراق من النعناع الفلفلي ● يخلط كمية متساوية من الأوراق المجففة لكل من حشيشة السعال والجويسئة العطرية والنعناع الفلفلي، تنقع لليلة واحدة في مياه محلاة بالعسل، تجفف بسرعة في مجرى هواء، تكبس وتفرم.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل الثوم النيء، الشديد الفائدة في مقاومة الأضرار التي يلحقها النيكوتين بالجسم.

راجع أيضاً: الفم.

التسمم الكحولي: Alcoolisme

تسمم يسببه الإفراط في تناول المشروبات الكحولية. بعض المستحضرات النباتية قادرة على تخفيف مظاهره الحادة (السُّكْر) أو المزمنة (التشمع، الاضطرابات الهضمية، الاضطرابات العصبية، اضطرابات النوم). العلاج الوحيد الناجع هو التوقف عن الشرب.

الاستعمال الداخلي

لعلاج بداية التسمم الكحولي.

● يعلك ٢ ـ ٣ لوزات مُرّة.

لعلاج ظه' التسمم الكحولي

● ـن لبلوط السنديان الجاف، جفنة من مسحوقه في كوب من الماء الغالي. كوب بعد الوقعات. ● عصير الملفوف النيء، كأس في اليوم ● أوراق الملفوف المفروم، ويفضل الملفوف الأحمر ● نقيع بارد من البصل، يهرس ٥٠٠ غ من البصل النيء وينقع في نصف ليتر من الحليب لمدة ٢٤ ساعة، يصفى، يؤخذ كأس من السائل ٣ مرات في اليوم. ● نقيع ساخن من زهرة الآلام ٢٠ غ من أزرار الأزهار الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، تصفى، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم واحد منها قبل النوم. ● نقيع ساخن من البقدونس، ٢ غ من البذور عند كل من الوقعتين الرئيسيتين. ● مغلي البقدونس، ٥٠ غ من الأوراق مع قطع من قشر الليمون الحلو أو الليمون الحامض في ١ ل ماء تغلى على نار هادئة ١٥ دقيقة حتى يتبقى نصف الكمية تصفى وتعصر، تحفظ في زجاجة، يؤخذ ملعقة صغيرة عند الاستيقاظ من النوم ● مغلي مزيج من الفلفل الأحمر ١٠ غ، وأضلاع الراوند، ١٠ غ، في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق ويترك لليلة، يؤخذ منه كوبين في اليوم ● مغلي الكراث، ٦ منها في ١ ل ماء، يغلى لمدة ساعة واحدة، يؤخذ منه ٣ أكواب في اليوم.

التشقق Gerçure

شقوق جلدية مؤلمة، غالباً في اليدين أو حلمات الثدي أو الشفاه.

الاستعمال الخارجي.

★ تدهن الشقوق: ● زيت اللوز الحلو ● زيت بذور القنب.

★ يوضع على الشقوق ضمادة مبللة بـ: ● نقيع بذور السفرجل، ١٠٠ غ في ١ ل ماء، تهرس البذو وتنقع ١٢ ساعة، يحضر فقط لمدة يومين ● مغلي لسان الكلب، ١٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يوضع دافئاً. ● نقيع ساخن من الفريز البري، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يوضع دافئاً.

تشقق اليدين.

يدهن قبل النوم بـ: ● مزيج من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض، ● أوراق الطيلافيون منقوعة في زيت الزيتون ● زيت الحور الأسود، ٤٠٠ غ من البراعم

مهروسة في ١ ل زيت بواسطة حمام مريم Bain - marie يلبس قفاز أثناء الليل.

★ يوضع على الشقوق: ● لزقة مؤلفة من ـ ورقة مرضوضة من حرشف السطوح ـ بصل مفروم نيء ـ أوراق طازجة مرضوضة أو مسلوقة من البنفسج.

★ تغطس الأيدي المتشققة ٣ مرات يومياً بـ: ● مغلي السنديان، ٦٠ غ من القشور في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى، يسخن قبل المغطس. ● مغلي مزيج من ٤٠ غ من قشور السنديان، و ٤٠ غ من أوراق الغافث في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، يصفى. ● مغلي حشيشة الرئة، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ٥ دقائق، يصفى.

تشقق حلمات الثدي

● عصير الأخلية الطازج ● كمادة من الجذر الطازج للسنفيتون ● كمادة من أوراق حشيشة الأثداء الطازجة.

تشقق الشفاه

يفرك بقطعة خيار طازجة.

التشقق من البرد Engelure

تورم محدود، أحمر، قاس ومؤلم، يحصر في أصابع اليدين والقدمين بتأثير البرد.

الاستعمال الخارجي

★ مغاطس لليدين والقدمين، تدليك، ضمادات، كمادات: ● مغلي الجزر، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يغسل بالسائل صباحاً ومساء ● مغلي الكرفس البستاني، تغلى واحدة بعد تقطيعها طازجة مع أوراقها وجذرها، لمدة ساعة واحدة في ٣ ل ماء، يصفى، يغسل صباحاً ومساء بالسائل حاراً، أو يعمل به مغطساً ● مغلي السنديان، ٥٠ غ من القشرة المجففة المطحونة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ٣٠ دقيقة، يغطس الطرف المصاب في المغلي ساخناً لمدة ٣٠ دقيقة مرة في اليوم ● مغلي السفرجل، تطبخ ٥٠ غ من بذور السفرجل في ١٠٠ غ ماء لمدة نصف ساعة، يصفى، يغسل بالسائل ● مغلي الدبق، وبخاصة دبق السنديان إذا أمكن، ١٠٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى لمدة ساعة على نار خفيفة، يصفى، تغطس الأطراف المصابة صباحاً لمدة ١٠ دقائق في وعاء مليء بالسائل حاراً ● مغلي البوصير المخملي، ٦٠ غ من الأزهار والأوراق الطازجة في ١ ل من الحليب، تغلى ١٠ دقائق، تغسل الأطراف المصابة كل مساء بالسائل ولا تنشف بعده ● مغلي الجوز، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، تغطس الأطراف المصابة ٣٠ دقيقة مع فركها بالأوراق ● مغلي حشيشة الرئة، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تغسل الأطراف المصابة فيهدأ الحكاك والألم. ● مغلي التنوب المشطي، ٥٠ غ من البراعم في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى. ● مغلي البيلسان، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يغسل به أو يغطس ساخناً ما أمكن الأطراف المصابة.

● لزقة من الشلجم، يقشر الجذر ويسلق في قليل من الماء ثم يهرس ويوضع فاتراً ● لزقة من السوسن الأبيض، تسلق بصلة في الحليب، تهرس، وتوضع فاترة ● لزقة من الكستناء الهندي، تسلق حوالي ١٥ منها في قليل من الماء لمدة ٣٠ دقيقة، تقشر، تهرس، تترك لتبرد، عند الماء تمد طبقة منها على الموضع المصاب ويلف بضمادة ● لزقة من أزهار الآذريون بعد غليها، توضع فاترة.

● يوضع أيضاً: ـ عصير البصل النيء ـ أوراق الملفوف الطازجة المرضوضة.

● قروخ لتفادي التشقق تمسح به الأصابع عند بداية الشتاء: ٨٠ غ من زيت الخروع و ٥ غ من روح البرغموت.

التشققات الجلدية (التفزرات) Vergetures

أثلام جلدية تكون حمراء في البدء ثم يصبح لونها صدفياً تشبه الجروح، تنجم عن تقطع في الألياف الجلدية المرنة نتيجة امتداد شديد.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع مرتين في اليوم على المواضع المصابة: ● ضمادة مغطسة في مغلي حشيشة الفضة، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يصفى ● كمادة من الحلبلاب المتسلق، تسلق بضع أوراق في قليل من الماء، تهرس، توضع بين قطعتي

قماش ● ضمادة مبللة بمغلي ذيل الحصان، ٤٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، يترك ليفتر، يصفى.

التشمع Cirrhose

راجع: التسمم الكحولي Alcoolisme.

التشنج Spasme

تقلص عضلي لا ارادي، وقد يصيب أيضاً الأحشاء: المريء، المعدة، الأمعاء، القصبات، الرحم.

الاستعمال الداخلي.

● نقيع ساخن من الأنيسون الأخضر، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحبق، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكزبرة، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من سنبليات الغابات، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي السوس، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ ساعات ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ مستحضرات أخرى: ● نقيع كحولي من شقار الفصح، ٢٥ غ من النبات الطازج ينقع لمدة ٥ أيام في ٢٥ غ من الكحول عيار ٩٠ درجة، يصفى، يؤخذ ٢٠ نقطة في اليوم على دفعتين ● محلول الزعرور الكحولي: ٢٠ غ من الثمار والأزهار تنقع لمدة ١٥ يوماً في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٧٠ درجة، يؤخذ ٢٠ نقطة قبل النوم ● مستحلب لزج من الأخدرية، ٢٠ غ من النبات ينقع لمدة ٢٠ دقيقة في ٢٠٠ غ ماء غالي، يصفى، يغلى حتى لا يتبقى منه إلا عشره ($\frac{1}{10}$)، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة في نقيع ساخن من النعناع الفلفلي. ● نقيع كحولي من عود الصليب، ١٠ غ من الجذر الطازج ينقع لمدة ١٠ أيام في ٤٠ غ من الكحول عيار ٧٠ درجة، يصفى، عند التشنج يؤخذ ٥ نقاط في كوب نقيع ساخن من النعناع الفلفلي.

تصلب الشرايين Artériosclérose

مرض مزمن يظهر مع التقدم في السن ويعبر عن شيخوخة جهاز الأوعية الدموية، وغالباً ما يصيب الشرايين التاجية التي تغذي القلب بالدم وشرايين الأطراف السفلى. وهو يتسبب بحوادث خطيرة مثل اختناق نسيج القلب العضلي أو التخثر الدماغي.

الاستعمال الداخلي

● مغلي الثوم يقشر حصي ثوم ويهرسان في كوب من الحليب، ويغلى ٥ دقائق ● مغلي حشيشة الفضة، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بعيداً عن أوقات الطعام ● مغلي القطلب، ينقع لليلة واحدة ٤٠ غ من الجذر المجفف المقطع في ١ ل ماء، يترك ليتبخر على نار خفيفة حتى يتبقى ثلث الكمية، تترك لتبرد ولا تصفى إلا عند شربها، يؤخذ كوب واحد صباحاً على الريق لمدة ٣ أيام ● مغلي الأرضي شوكي (الخرشف)، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم طوال الشتاء ● عصير ليمونة حامضة طازجة واحدة، مرة واحدة في اليوم. ● نقيع بقلة الملك، ٨٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة أو ٤٠ غ طازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد في اليوم، ٨ أيام من الشهر ● نقيع ساخن من الدبق، ١٥ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، يشرب ١ ل في اليوم، لمدة ١٠ أيام في الشهر ● نقيع بارد لحبوب الفاصوليا، تنقع لمدة ١٠ ساعات، ١٠٠ غ من القرون الطازجة أو المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى بعدها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أو ٤ أكواب يومياً، ٣ أيام من الأسبوع لمدة شهر ● مغلي الزيتون ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● طبيخ الكراث، يطبخ لمدة ساعتين ٤ كراثات مقطعة

إلى قطع صغيرة في ٢ ل ماء غير مملح، يؤخذ ٣ فناجين في اليوم واحد منها على الريق ● مغلي الطرخشقون، ٦٠ غ من الأوراق الجافة والجذور المقطعة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أو ٤ أكواب يومياً ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تبرد لمدة ١٥ دقيقة قبل تصفيتها، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بعيداً عن أوقات الطعام ● مغلي البيلسان، ٥٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ليتبقى نصف الكمية، يشرب ٣ مرات في اليوم.

● يؤكل: أناناس طازج - الشيلم - صويا ● يستعمل في إعداد الطعام زيت دوار الشمس ● إضافة الكاري الهندي للأطعمة (وهو مزيج من مسحوق الحر الأحمر، الكزبرة، الكركم، الزنجبيل، المسك، الهال، القرفة، المنثور).

الاستعمال الخارجي:

● حمامات: الطحالب اللمنارية - الفوقس الحويصلي، يغلى ٥٠٠ غ في ١ ل ماء، ويسكب في مغطس الحمام.

تضخم الغدة الدرقية Goitre

ورم مصدره الغدة الدرقية، يختلف حجمه وقساوته، نلاحظه على الوجه الأمامي للعنق. يجب معرفة أسبابه بواسطة التحاليل المخبرية.

الاستعمال الخارجي.

★ يوضع على الورم بواسطة منشفة كمادات من: الطحالب اللمنارية - الطحلب الدودي - الفوقس الحويصلي. يؤخذ ٦٠ غ من الطحالب الطازجة، تغلى، تنتفخ، توضع بين قطعتي قماش.

التطهير Désinfection

المقصود تطهير أحد الأمكنة الذي قد يكون غرفة مصاب بمرض معد.

الاستعمال الخارجي

● يحرق في المدفئة أو في موقد: أوكاليبتوس - زين (الذي يستخرج منه صناعياً مادة الكريوزوت وهي مطهر قوي) ● يوضع في السرير أو بين الثياب أوراق من: أوكاليبتوس مجففة - عنبيات العرعر - الغار - القصعين ● تغلى لمدة طويلة أوراق القصعين في الغرفة.

التعب Fatigue

حالة عضو واحد أو الجسد بكامله، فتعطي إحساساً ذاتياً بالعياء. يمكن أن يؤدي التعب إلى الإنهاك الذي قد يؤدي إلى الموت.

الاستعمال الخارجي

حمامات مريحة

● الطحالب اللمنارية، ٢٥٠ غ من النبات المجفف والمطحون في ١ ل ماء غالي، يسكب في مغطس كبير ● الغار، تنقع ٣٥٠ غ من العنبيات والأوراق في ٥ ل ماء بارد لمدة ٤٨ ساعة، تسكب بعد عصرها في مغطس شديد السخونة ● الصنوبر البحري، ١٥٠ غ من الأوراق توضع في أكياس، توضع في الماء، تغلى ٣٠ دقيقة، يسكب الماء بعدها في مغطس شديد السخونة بعد عصر الأكياس ● النمام، ٦٠ غ من النبات الطازج في ٢ ل ماء غالي، تنقع ليبرد الماء، يعصر النبات، يصفى، يسكب في مغطس حار.

الاستعمال الداخلي

● نبيذ الشمار البري، تنقع لمدة أسبوعين في ١ ل نبيذ أحمر جيد، ٣٠ غ من البذور، يصفى، يؤخذ كأسين في اليوم ● عصير البرقوق (الخوخ)، يشرب كمقبّل قبل الوقعتين الرئيسيتين ● يؤكل اللبسان ● مغلي اللبسان، ٣٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ كوب قبل كل وقعة ● يؤخذ: اشنة ايسلندا مع المربى، بذور الطفرة - القيصوم الأنثى مع العسل، مرة في اليوم، ملعقة صغيرة ● نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٢٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ كوب في اليوم ● نقيع ساخن من الكزبرة، ٤٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل وجبة طعام ● نقيع ساخن من الورد البري، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● مغلي الجنطيانا الصفراء، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم، بعيداً عن وجبات

الطعام ● نقيع ساخن من السحلب الذكري، ٥ غ من مسحوق البويصلات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يشرب ١ ل في اليوم. ● مغلي البرقوق الشائك، ٤٠ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يؤخذ ١ ل في اليوم ● نقيع ساخن من زهرة الحواشي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ كوب واحد في اليوم.

التعرق (إفراز العرق) Sudation, transpiration

الإفراط في إفراز العرق قد ينجم عن زيادة الحرارة أو عند بذل مجهود جسدي، أو عند الإصابة بالحمى أو بأمراض أخرى.

بعض النباتات تستطيع زيادة أو إنقاص إفراز العرق.

الاستعمال الداخلي.

لزيادة إفراز العرق.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي الأرقطيون، ٥٠ غ من الجذر الطازج المقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البيلسان، ٤٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

لإنقاص إفراز العرق، التعرق الليلي، فرط التعرق.

★ يؤخذ كوبين في اليوم، واحد منهما قبل النوم: ● نقيع ساخن لخليط من البتولة البيضاء، ٢٠ غ من الأوراق، والسنديان، ٢٠ غ من الأوراق، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي ذيل الحصان، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة.

● شراب القصعين، ٨٠ غ من الأوراق المجففة تنقع لمدة أسبوع في ١ ل خل حلو طبيعي، يصفى، يؤخذ ملعقة كبيرة بعد الوجبات.

الاستعمال الخارجي

● مغطس: الصنوبر البحري ـ التنوب المشطي، ٥ غ من الإبر الصنوبرية لكل ليتر من ماء المغطس، يغلى ٥ ليترات وتسكب في المغطس.

التغضن (التجعد) Ride

طيات أو تجعدات في الجلد.

الاستعمال الخارجي

★ عند كل مساء يوضع على الوجه والعنق المنظفين جيداً ضمادات مبللة بـ: ● عصير السرفيل الطازج ● نقيع كحولي من قشر السفرجل أو السفرجل الكامل المجفف، ١٠٠ غ من النبات في ٥٠٠ غ كحولي عيار ٤٥ درجة، ينقع ١٠ أيام، يصفى ● نقيع ساخن الخشخاش المنثور، ٦٠ غ من التويجيات المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي حشيشة السعال، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

راجع أيضاً: الجلد.

التقرح الجلدي Ulcère cutané

فساد يصيب المادة الجلدية بسبب سوء تغذيتها بالدم، غالباً ما يتمركز في الساق بعد إصابتها بمرض الدوالي (الفاريس). يقاوم كل محاولات العلاج، وسرعان ما يصاب بالالتهاب. يجب أن نعمل على تطهيره وتجفيفه وعلى تسريع التئامه.

الاستعمال الخارجي

★ غسول لتنظيف التقرح: ● خل الثوم، يدق ٢٥ حص ثوم، يسكب فوقها ١ ل ماء غالي، تغطى، تنقع ٣٠ دقيقة ● نقيع ساخن من حبق الراعي، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي جار الماء الغروي، ٣٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحرف البري، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي ظيان السياجات، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يغسل به التقرح بانتباه لتطهيره ● نقيع ساخن من حشيشة الملاعق، ٢٠ غ من الجذر في ١٠٠ غ من الحليب، يغلى، يصفى ● خل عرقية الراهب، ٨٠ غ من الأوراق تغلى ٥ دقائق في ١ ل من الخل، ينقع ٥ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من الطوقريون، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● عصير طازج من جذمور السوسن المائي مع قليل من الماء

المغلي ● زيت الهيفاريقون، يمزج ١ ل زيت زيتون مع نصف ليتر خل أبيض مع ٥٠٠ غ أزهار الهيفاريقون الطازجة المفرومة، يوضع في حمام مريم - Bain marie، يغلى حتى تبخر الخل، يترك ليفتر، يصفى مع العصر ● خل البصل، ٥٠ غ من لباب البصل المهروس، ينقع لمدة ٣٠ دقيقة في ١ ل ماء غالي ● نقيع بارد من بزر قطوناء، ٣٠ غ من البذور في كوب ماء ● مغلي العليق، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● ماء الورد الأحمر (ورد فرنسا)، ٦٠ غ من التويجيات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الفرندل، ٦٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من التنوب المشطي، ٣٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي كف الدب، ٥٠ غ من النبات في ١ ل خل، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الآذريون، ١٠٠ غ من التويجيات في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة ● مغلي زهرة الحواشي، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

★ توضع كمادات من: ● أوراق مهروسة: - الأنقولية - حشيشة الملاك - القسطران - الجزر - الملفوف - حشيشة الدهن - الغراتيولا - السرة الصخرية ● أوراق الأرقطيون المنقوعة بالزيت ● جذر شجرة الكَبَر المسلوق بقليل من الماء ● جذر طازج: - السنفيتون - الحماض البري ● أوراق شجرة الجوز المسلوقة بقليل من الماء ● مغلي الصفصاف الأبيض، ٥٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● أوراق وأزهار عصا الذهب، مهرومة ● أوراق زهرة الحواشي المائية مسلوقة.

★ يرش مسحوق: ● بلوط الأرض - اللصيقي المجفف.

تقلص المعدة Crampe d'Estomac

راجع المعدة.

التقيؤ Vomissement

غالباً ما لا يكون خطراً، بعد أن تفرغ المعدة، يهدأ، ولكنه في بعض الأحيان يكون علامة لمرض خطير: تسمم، التهاب السحايا، انسداد نسيج القلب العضلي... أو لالتهاب حاد: التهاب الزائدة الدودية... لذلك يجب ألا نتردد أبداً عندما لا نعرف للتقيؤ سبباً أو عندما تستمر عوارضه في استشارة الطبيب.

الاستعمال الداخلي

★ عند الإحساس بالتقيؤ، يؤخذ كوب: ● مغلي عود الوج، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الشبث، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن الأنيسون الأخضر، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حبق الراعي، ١٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الراسن، ١٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الحبق، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الليمون الحامض، نصف ليمونة مقطعة في دوائر في كوب من الماء الغالي ● مغلي أشنة إيسلندا، ١٥ غ في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الليمون الحلو، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من كف الدب، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من اللويزة، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مسحوق الفلفل (الحر)، نصف غ في قليل من العسل.

تكون الحصى والرمل Lithiase

تكون الحصى أو الرمل في الكلى أو الحصى في الحويصلة الصفراوية. بعض النباتات مفيدة في الحالتين.

الاستعمال الداخلي

حصى ورمل الكلى والحويصلة الصفراوية.

★ يؤكل: - كرز - فريز - عنب ● مغلي الكرفس البري، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الكاكنج، ٣٠ غ من العنبيات المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، الكمية لـ ٢٤ ساعة ● مغلي النجيل،

٣٠ غ من الجذمور في وعاء ماء، تغلى دقيقتين، تهرس، تغلى من جديد في ١ ل ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم.

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي البرباريس الشائع، ٣٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الماء، ٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي السرخس الملكي، ٣٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق في وعاء مغطى، ينقع ٥ دقائق ● مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي عصا الراعي العصافيري، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من رعي الحمام، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

حصى ورمال الكلى.

● نقيع ساخن من التفاح، ٥٠ غ من قشور الثمار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، الكمية تؤخذ في يوم واحد.

★ يشرب المستحضرات: ● نسغ البتولة البيضاء، نصف كأس على الريق، ١٥ يوماً في الشهر لمدة شهرين ● نقيع ساخن من الجنستا، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد في اليوم، ثم كوبين ● مغلي الذرة، ٤٠ غ من السمات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، تؤخذ الكمية خلال ٢٤ ساعة ● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ٣٠ غ من النبات بكامله مقطعاً في ٢ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ملاعق كبيرة حتى مقدار كوب واحد.

★ يشرب كل يوم: ● مغلي الثوم، يغلى ٣ حصوص ثوم مهروسة في ١٥٠ غ من الحليب، يصفى ● مغلي الآس البري الشائك، ٤٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي المران، ٤٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يصفى.

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي الزعرور، ١٥ غ من العنبيات المجففة في ١ ل ماء يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي ذيل الحصان، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يصفى.

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحرف البري، ٢٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الأرقطيون، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الأونونيس الشائك، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الورد البرِي، ٤٠ عنبية في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، يصفى ● مغلي الفول، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الإجاص (الكمثرى)، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٥ دقيقة ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ مستحضر لـ ٤٨ ساعة: ● مغلي الحُرَّيق، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

حصى الحويصلة الصفراوية

● يشرب ملعقة زيت زيتون صباحاً على الريق.

★ يشرب كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الشقار الكبدي، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البلسمية ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ● مغلي الحمحم، ٤٠ غ من السيقان والأزهار والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

توتر الأعصاب Nervosisme

وتشنج الأعصاب Nervosité

طريقة تكوين عند الفرد تقوم على قابلية تأثره واهتياجه وانفعاله، وهي تحدد إمكانية إصابته بالعصاب.

الاستعمال الداخلي

النباتات التي سترد لها فاعلية كبيرة في هذا المجال الأمر الذي دفع بالاختصاصيين إلى تسميتها «المهدئات النباتية».

★ يشرب كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الفراسيون الأسود، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الدينار، ٣٠ غ من الثمار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الخس ـ ٥٠٠ غ من أوراق الخس، ـ ٥٠ غ من الخس السام في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يبرد، يصفى، يشرب محلى ● نقيع ساخن من النيلوفر ـ ٣٠ غ من أزهار النيلوفر الأبيض ـ ٣٠ غ من جذر النيلوفر الأصفر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الصفصاف الأبيض، ٤٠ غ من الأوراق والقدد (الأزهار) في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج من الزيزفون، ٣٠ غ من الأزهار والناردين الطبي، ٣٠ غ من الجذر والليمون الحلو، ٤٠ غ من الأزهار، تخلط جيداً ويؤخذ ٣٠ غ منها في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق، يصفى، يشرب مباشرة.

لمداواة حالات التشنج وإعادة التوازن للجهاز العصبي

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي عود الوج، ١٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ١٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٤٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزعرور، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البلسمية، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحبق، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٢٠ ـ ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القطرم، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الخشخاش المنثور، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الغاليون الأصفر، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. نقيع ساخن من المردقوش، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من الخبازة، ٤٠ غ من الأزهار والأوراق ممزوجة، في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من الحندقوق، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من النرجس، ١ غ من مسحوق الأزهار المجففة في كوب ماء غالي محلى ● نقيع ساخن من عود الصليب، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في١ ل ماء غالي تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من القصعين، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من المريرة، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي دوار الشمس، ٢٠ غ من البذور المحمصة والمطحونة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تترك لتفتر، يصفى ● نقيع ساخن من اللويزة، ١٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي.

● يؤكل: ـ فاصوليا ـ قمح ـ تفاح.

● خلاصة حشيشة الدهن، ٥٠ غ من الأوراق تنقع لليلة واحدة في ربع ليتر ماء يسكب عليها غالياً، يصفى، ثم يغلى الماء حتى يتبقى نصفه، يحفظ في قنينة مقفلة، يؤخذ ٢٠ نقطة في اليوم على دفعتين أو ثلاثة.

الاستعمال الخارجي

● حمامات: ـ الخزامى ـ الزيزفون، ينقع ٢٠٠ غ من النبات في ٣ ل ماء غالي، يصفى مع العصير، يسكب السائل في مغطس ساخن جداً.

ث

الثؤلل Verrue

تورم جلدي غير خطر ولكنه معد، سببه فيروس

الاستعمال الخَارجي.

★ يهرس على الثؤلل حتى اختفاؤه، تحمى المناطق

الجلدية المجاورة: ● أوراق طازجة: ـ الجريس ـ الطيلافيون ـ الآذريون.

★ يوضع على الثؤلل: ● عصير جذر طازج من بقلة الخطاطيف ممزوجاً بكمية مماثلة من الجليسيرين ● عصير طازج: ـ الندية ـ التين ـ البصل ـ الطرخشقون ـ لحية التيس.

● نقيع السوسن الأبيض، التويجيات تنقع لمدة ٧ أيام على الأقل في الخل ● محلول العفصية، ٢٠ غ من البراعم أو الغصون الفتية تنقع لمدة ١٥ يوماً في ١٠٠ غ كحول عيار ٦٠ درجة، يصفى، ويمسح بقطنة صغيرة.

الثدي Sein

نظراً لكثرة انتشار سرطان الثدي، من الضروري جداً أن يستشار الطبيب عند أي تغير يلاحظ في جلده أو في مظهره. ولكن هناك تغيُّرات ثديية مرتبطة بالحيض (الدورة الشهرية)، وكذلك الذبول والتراخي العائدين للتقدم بالسن، يمكن مقاومتها بواسطة الرياضة والاستحمام بالمياه الباردة وبمساعدة النباتات التالية:

الاستعمال الخارجي

آلام الثدي.

● كمادة من لباب الجزر النيء، توضع لمدة ٢٠ دقيقة، يغسل بالماء البارد مع رش الصدر بمزيج من الماء البارد والكحول عيار ٩٠ درجة ● يوضع على الثديين وسادة من أوراق السرفيل المسخنة في مقلاة ● كمادة ساخنة من أوراق الفرامبواز البري المسلوقة في الحليب، توضع لمدة ٣٠ دقيقة ● كمادة من أوراق: ـ الكرفس البستاني ـ إبرة الراعي، المسلوقة بالماء، توضع لمدة ٣٠ دقيقة.

ذبول الثدي

● يمسح بـ: ● محلول حشيشة الفضة، ١٠٠ غ من الأوراق تنقع لمدة ٨ أيام في نصف ليتر كحول عيار ٩٠ درجة.

★ توضع ضمادات مبللة بـ: ● مغلي حشيشة الفضة البارد، ٥٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي مدقة الراعي، ٦٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يستعمل بارداً ● عصير التفاح ● مغلي الصعتر البري المكثف، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يبرد.

الاستعمال الداخلي

X٨انتفاخ الثديين المؤلم قبل الحيض

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الأخلية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الثر الأبيض (سيلان أبيض من المهبل) Leucorrhée

سيلان من المهبل. يكون تافهاً إذا كان مؤقتاً وضعيفاً، أما إذا طال أو إذا تلونت الإفرازات المهبلية أو الرحمية فإنه يصبح خطراً، ويصبح من الضروري إجراء التحاليل الطبية لمعرفة أسبابه.

الاستعمال الخارجي

★ غسيل مهبلي يومي، دون ضغط، بسائل توازي حرارته حرارة الجسم: ● مغلي حشيشة الفضة، ٨٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغلي عصا الراعي، ٨٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العرصف المداد، ٤٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي السنديان، ٨٠ غ من القشرة في ١ ل ماء ● مغلي السفرجل، ٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يبرد، يصفى ● مغلي الفريز البري، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الرمان، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء، غلوة واحدة، تنقع ٥ دقائق ● مغلي الدبق، ٢٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقائق ● مغلي القريص الأبيض، ٤٠ غ من النبات المقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الخزامى، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● مغلي اللوسيماخوس الشائع، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الجوز، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة ● مغلي البوقيصا الحقلية، ٨٠ غ من القشور المجففة والمهروسة في ١ ل ماء بارد، تنقع ساعتين، يسخن، يغلى دقيقتين، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي البقدونس، ٨٠ غ من البذور في ١ ل

مـاء، يغلى ٥ دقائق، ينقـع ١٠ دقائق ● مغلي حشيشـة الأوز، ٨٠ غ من الأوراق والأزهـار في ١ ل مـاء، تغلى ١٥ دقيقة تنقع ٥ دقـائق ● مغلي العليق الدغلي، ٢٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الورد الأحمر، ٨٠ غ من التـويجيات في ١ ل مـاء غالي، تنقـع ١٠ دقائق ● مغلي الفرنـدل، ٨٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● مغلي السكسب الأوروبي، ١٥ غ من النبات المزهر، يغلى ٥ دقائق ● مغلي عشبة القوى المنتصبة، ٣٠ غ من الجـذر في ١ ل مـاء، يغلى دقـائق، ينقـع ١٠ دقـائق ● مغلي التمرحنة، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق.

★ يؤخذ لمدة أسبـوع: ● حمام التنـوب المشطي، نقيع ساخن للبراعم، ١٠٠ غ في ١ ل ماء غالي، يسكب في المغطس.

الاستعمال الداخلي

★ يشـرب صباحـاً ومسـاء، كـوب واحـد: مغلي السنديان، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● نقيـع ساخن من الهيفـاريقـون، ٢٠ غ من الأطـراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يبرد ليصبح فـاتراً، يصفى. ● نقيـع الآس، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غـالي، تنقـع ١٥ دقيقة. ● نقيـع سـاخن من النيلوفر الأبيض، ٢٠ غ من الأزهـار في ١ ل مـاء غـالي، يشـرب فـاتـراً ● مغلي عصـا الراعي العصـافيـري، ٣٠ غ من النبـات بكـاملة، في ١ ل مـاء، يغلى دقيقـة، ينقـع ١٥ دقيقـة ● مغلي المرقئة، ٢٥ غ من النبات طازجاً في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقـائق ● نقيع سـاخن من القصعين، ١٥ غ في ١ ل ماء، ينقع ٥ دقائق ● مغلي شيخ الربيع، ٤٠ غ من السـاق المزهـر والأوراق في ١ ل مـاء غـالي، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ صباحاً ومساء، لمدة ١٠ أيام، نصف كوب من: ● عصير القريص الطازج، تغسل الأوراق، توضع في قطعة قماش وتعصر.

الثفن (مسمار الجلد) Cor

سمـاكة قـرنية مؤلمـة في جلد القدم، سببهـا انتعـال الأحذية الضيقة.

الاستعمال الخارجي:

يجب حماية أجزاء الجلد القريبة من المسمار من تأثير النباتات المستعملة المفتت.

★ يوضع ٤ مـرات في اليوم: ● عصيـر طازج من: بقلة الخطاطيف ـ الثوم القصبي ـ الثوم المعمر ـ الندية ـ التين ـ حـرشف السطوح ـ البصـل الأحمر ـ حي العـالم الصغير ● أوراق الآذريون الطازجة ● أوراق الطيلافيون المنقوعة في الزيت، حتى اختفاء الثفن ● أوراق حرشف السطوح المنقوعـة بالخـل ● أوراق الحلبلاب المتسلق المنقـوعة بـالخل، بعـد ٤ أيام تقـطع الأوراق بـالمقص وتوضع القـطع على الثفن، وتغطى بضمـادة مقفلة جيداً لمدة ٣ أيام. إذا لم ينفصل الثفن بعد ذلك بسهولة تكرر العملية ● تنقع فنود العفصية في كحول عيار ٦٠ درجة، ويدهن الثفن بالسائل حتى انفصاله.

ج

الجرب Gale

التهاب جلدي، كثير الانتشار بالعدوى يصاحبه حكاك شديد، سببه طفيلي من فصيلة القراديات acariens يحفر شقوقاً في الجلد.

الاستعمال الخارجي

قبل كل شيء يجب تطهير شراشف سريـر المريض، وتغطيس المريض نفسه وغسله بالصابون الأسـود وفركـه جيـداً بـالفـرشـاة، وهـذه العملية كـانت تسمى في المستشفيات قديماً «الفرك».

★ يفرك بـ: ● غصن نعناع طازج.

★ يمسح بعدهـا بـ: ● مغلي الانقولية، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقـائق ● مغلي العوسـج الأسود، ٢٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقـة، يصفى، يضاف كأس من الخل ● مغلي عرقية الراهب، ١٥ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى ٤٥ دقيقـة، يضاف كـأس من الخـل ● مغلي النعنـاع الفلفلي، ١٠٠ غ من النبـات المجفف في ١ ل مـاء ● مغلي مـركـز من: النمـام، ١٠٠ غ ـ الـصـعـتـر، ١٠٠ غ فـي ١ ل مـاء، يـغلى

١٥ دقيقة، يضاف كأس من الخل. ● مرهم: ـ الأخلية، ١٠ غ من الجذر المبروش، يضاف إلى ٢٠ غ من دهن حيواني - الخنازيرية العقداء، ٢٠ غ من الجذمور المبروش ممزوجاً بـ ٢٠ غ من الزبدة ـ الحميضة، ١٠ غ من الجذر المبروش ممزوجاً بـ ١٠ غ من دهن حيواني. ● مرهم العائق، ١٥ غ من البذور المسحوقة ممزوجة بـ ١٥٠ غ من دهن حيوا ي ● مرهم فقوس الحمار، ١٥ غ من الجذر المطبوخ والمهروس، ممزوجاً بـ ٣٠ غ من دهن حيو ي.

الجرح Blessure

راجع الجرح Plaie

الجرح Plaie

هناك نباتات كثيرة تساعد في شفاء الجروح من خلال تأثيرها المطهر أو القابض أو المضاد للالتهاب أو اللائم للجروح. ونحن لا نقصد هنا إلا الجروح السطحية: الجروح البسيطة والخدوش. أما الجروح العميقة وبخاصة إذا كانت ملوثة فإنها تتطلب عناية طبية.

الاستعمال الخارجي

★ يغسل الجرح بـ: ● مغلي النباتات، في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق: فراسيون القلب، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة ـ الغافث ٨٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة ـ حشيشة الملاك، ١٠ غ من الجذر ـ الزراوند الظياني، ٨٠ غ من الجذر ـ حبق الراعي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة ـ جار الماء الغروي، ٣٠ غ من القشرة ـ القيصوم، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ماء مملحة ـ عصا الراعي، ٣٠ غ من الجذمور ـ البتولة البيضاء، ٦٠ غ من الأوراق ـ الفراسيون، ٥٠ غ من الأوراق ـ السنفية، ٣٠ غ من الجذر ـ السرخس الذكري، ١٠ غ من الجذمور ـ العرعر، ٥٠ غ من العنبيات ـ الاكي دنيا البرية، ٨٠ غ من الثمار المنزوعة البذور ـ حشيشة الأوز، ٣٠ غ من الجذمور ـ عشبة القوى الزاحفة، ٣٠ غ من الجذمور ـ السكسب الأوروبي ٣٠ غ من الأوراق والجذور ـ عشبة القوى المنتصبة، ٣٠ غ من الجذمور.

★ يغسل الجرح بـ: ● نقيع ساخن من النباتات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق: ـ الافسنتين، ١٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة ـ القطرم ١٠ غ من الأطراف المزهرة ـ الحامول، ٣٠ غ من النبات ـ الورد البري، ٥٠ غ من الأوراق ـ الأوكاليبتوس، ١٠٠ غ من الأوراق ـ الخزامى، ٦٠ غ من الأطراف المزهرة ـ اللوسيماخوس النقدي، ٥٠ غ من النبات ـ الآس، ٣٠ غ من الأوراق ـ شجرة البندق، ٢٥ غ من الأوراق ـ السرخس الملكي ٢٠ غ من الجذر ـ رجل القط، ٢٠ غ من الأزهار ـ الورد الأحمر (ورد فرنسا)، ٥٠ غ من التويجيات ـ الصعتر البري، ٥٠ غ من الأوراق ـ الافسنتين البحري، ١٠ غ من الأطراف المزهرة ـ الصعتر، ٢٠ غ من النبات ـ نفل الرمال الأصفر، ٣٠ غ من الأوراق والجذور.

★ يوضع على الجرح: ● أوراق طازجة مفتتة من: الأخلية ـ حشيشة الفضة ـ الحشيشة الثومية ـ الحشيشة المباركة ـ السمراء ـ العرصف المداد ـ مدقة الراعي ـ الكرفس البستاني ـ القنطريون الصغير ـ الملفوف ـ قنب الماء ـ الفريز البري ـ إبرة الراعي ـ الكشمش الشائك ـ حرشف السطوح ـ السرة الصخرية ـ ورق الجوز ـ الفلفل الرومي ـ باطاسيطس ـ كزبرة الثعلب المرقئة ـ آذان الجدي ـ ملكة المروج ـ عصا الراعي العصافيري ـ المرقئة ـ الطيلافيون ـ حكمة الجراحين ـ حشيشة السعال ● أوراق البنفسج المثلث الألوان، الطازجة مهروسة في الحليب ● أوراق مسلوقة في الماء: ـ الأرقطيون ـ القسطران ـ الكراث ● أوراق الشقار الكبدي المسلوقة بالخل ● أزهار طازجة مهرومة: البابونج الألماني ـ الآذريون ● أزهار زهرة الربيع مسلوقة بالماء ● قشرة الحور الرجراج الطازجة ● غشاء الثوم والبصل، يلصق الوجه الداخلي بالجرح ● لباب الجزر المزروع.

★ يوضع على الجرح: ● عصير الليمون الحامض الصافي ● عصير أضيف إليه الماء الغالي: الثوم ـ البصل.

★ غسولات تحضر سلفاً وتحفظ في قنينة مقفلة: ● نقيع أوراق الحرف البري لمدة ١٢ ساعة في زيت الزيتون ● نقيع تويجيات السوسن، لمدة ٦ ساعات في ماء الحياة (سائل كحولي)، تلصق التويجيات على الجرح ● زيت الهيفاريقون، ٥٠٠ غ من الأطراف

المزهرة تنقع لمدة ١٠ أيام في ١ ل زيت الزيتون في وعاء مقفل ومعرض للشمس.

جريان الدم Circulation

وظيفة فسيولوجية محركها القلب، وأمكنتها الأوعية الدموية. النباتات التي سنأتي على ذكرها هي كلها مفيدة للأوعية الدموية إذ تزيد في مرونتها وقوتها.

الاستعمال الداخلي

★ يشرب ١ ل يومياً ولمدة ١٠ أيام: ● نقيع ساخن من الدبق، ١٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي.

★ يشرب ٣ أكواب يومياً لمدة ٢٠ يوماً، واحد منها على الريق: ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي البرباريس الشائع، ٣٠ غ من القشر في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الأويس، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الكرمة الحمراء، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق.

★ يشرب كوبين يومياً، بين الوقعات: ● نقيع ساخن من الأخلية، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي السرو، ٢٠ غ من الجوزات الطازجة المهروسة في ١ ل ماء ساخن، تغلى ١٥ دقيقة، يشرب بارداً. ● مغلي اللصيقي، ٥٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، الكمية تكفي لثلاثة أيام ● نقيع ساخن من البندق، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ٨ ساعات، يشرب بارداً ● نقيع ساخن من المريرة، ٣٠ غ من النبات كاملاً ومجففاً مع جذوره في ١ ل ماء غالي.

● يشرب عصير ليمونة حامضة واحدة كل يوم.

● يضاف إلى السلطة عصير الليمون الحامض بدل الخل.

● يؤكل ثوم نيئاً أو مطبوخاً.

الاستعمال الخارجي

● حمام بـ: الأخلية ـ كستناء الهند ـ العنب الأحمر مفيد جداً للأوعية الدموية الشعرية: مرتين في الأسبوع.

راجع أيضاً، المعالجة بالحمامات، القلب.

الجسأة (التكلكل) Cal

سماكة قرنية في الجلد بسبب الاحتكاك.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع عليه: ● عصير بقلة الخطاطيف الطازج ● كمادة من أوراق السرة الصخرية الطازجة والمطحونة ● عصير حي العالم الصغير الطازج.

الجسم Corps

راجع الجلد.

الجفن Paupière

راجع الوذمة.

الجلد Peau

فتياً أو معمراً، دهنياً، جافاً، أو مريضاً... حالات يمر بها الجلد. عندما يكون فتياً، يكون ناعماً، مرناً وحريرياً، أما إذا شاخ، فإنه يتجعد ويتغضن، إذا كان دهنياً يكون لماعاً سريع الإصابة بالأمراض، أما إذا كان جافاً فيذبل ويحمر ويتشقق ● وإذا ما مرض أصابه التبثر والتخدش والتقشر،والنتوءات والتلون،فتياً أو هرماً يمكن أن يكون جافاً أو دهنياً، كما يمكن أن يجتمع النوعين في وجه واحد. طبيعة الجلد تحددها الوراثة.

منذ لحظة الولادة، بعد أن ينظف جلد الوليد من المادة اللزجة التي تحيط به لحمايته، تبدأ عمليات العناية الخارجية بالجلد، فكل يوم علينا التخلص من الغبار، والأجرام الحية والخلايا الميتة والعرق والإفرازات الدهنية. وعلينا أن نعرف كيف يجب أن ننظف جلدنا دون أن نؤذيه، فهو شديد الحساسية: فقد نزيد في افرازه الدهني إذا استعملنا المنظفات القوية كما يمكن أن نؤثر في طبيعته بطلائه بالمواد الدهنية معتقدين بأننا نغذيه. أحد عوامل شيخوخة الجلد المبكرة هي الشمس، والضريبة التي تدفعها النساء غالية جداً، بسعيهن لاكتساب اللون البرونزي المرغوب. يجب ألا نقع فريسة الوهم: لا يمكن اعادة الشباب لجلد شاخ، فقد تستطيع الجراحة إزالة التجعد، والتغضن مؤقتاً ولكن علامات الشيخوخة هذه سرعان ما ستعود. وقد تستطيع أصباغ التجميل تغطية العيوب، ولكنها في الوقت نفسه تخنق

الجلد، فهي تمنعه من التنفس ومن الإفراز.

النباتات هي صديقة للجلد. نذكر فيما يلي بعض المستحضرات المفيدة، يختار كل منا ما يتناسب وحاجته منها وما يناسب طبيعة جلده وما يناسب أيضاً الوقت الذي سيفرده للعناية به، ونشير إلى أن الغسولات Les lotions النافعة للوجه هي نافعة أيضاً للجسم ولليدين ، وأن المغاطس والحمامات وبخاصة حمامات الخبار الجافة أو الرطبة، هي ذات فائدة كبيرة لصحة الجسم.

الاستعمال الداخلي

عند حدوث تغير سريع في حالة الجلد، إذا أصبح لونه داكناً، أو عند امحاء سماته:

★ يشرب خلال ٣ أسابيع، ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي الأرقطيون، ٦٠ غ من الجذر الطازج والمقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الجزر، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الهندباء البرية، ٢٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع الخطمي، ٢٥ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القريص، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الحماض البستاني أو الحميضة ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء ، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● مغلي الحماض البري، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ١٥ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء تغلى ٥ دقائق ● مغلي الطرخشقون، ٣٠ غ من الأوراق والجذور الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، تنقع ٤ ساعات ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي لحية التيس، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة.

★ يشرب كل صباح لمدة ١٠ أيام ● شراب الدراج، يمزج ١٠٠ غ من عصير الجذور الطازجة مع ١ كلغ من القطر، يغلى ٢٠ دقيقة، يوضع في قنينة، يؤخذ ملعقتين كبيرتين في اليوم ● عصير الكراث: كأس واحد ● شارب البقنقومون، ٧٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ ساعات، يصفى، يضاف ١,٧٥٠ كلغ من القطر، يغلى ثم يحفظ في قنينة.

الاستعمال الخارجي

العناية بالوجه

الغسولات Les Lotions

لكل أنواع الجلد.

★ للتنظيف: ● مزيج متساو من عصير الجزر الطازج وعصير الخيار الطازج ● عصير الرشاد البري الطازج، ● عصير الحرف الطازج، ● نقيع ساخن من زهرة المساء، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● مغلي البوقيصا الحقلية، ٢٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي شرش الشوفان، ٥٠ غ من الجذر المقطع في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة.

★ لإزالة الماكياج: ● حليب اللوز الحلو، يهرس في قليل من ماء الورد ٥٠ غ من اللوز الحلو، يضاف ٢٠٠ غ من ماء الورد، يخلط جيداً، يضاف ١ غ من لبان جاوة (صمغ جاوة bengoin) ● حليب الخيار، مغلي ٤٠٠ غ من الخيار المقطع غير المقشور في ١ ل ماء لمدة ١٥ دقيقة يهرس ، يضاف ٣٠ غ من زيت اللوز الحلو ● نقيع بارد من السنفيتون ، ١٥٠ غ من الجذر ينقع لمدة ليلة في ١ ل ماء ● مغلي الطحالب اللمنارية، ١٠٠ غ من النبات في ١ ل ماء ، ينقع ساعتين، يغلى ١٥ دقيقة ● ماء الورد الجوري، ١٥٠ غ من التويجيات المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ٤٥ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من الآذريون، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة.

★ لتلطيف البشرة: ● غسول السرفيل، ٥٠ غ من النبات ينقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي ● غسول الزوفا، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي ● غسول الترمس، ٣٠ غ من البذور تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي، يصفى، يضاف ٣٠ غ خل، ● غسول النيلوفر ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يضاف ٢٠ غ من الكحول الكافوري ● غسول البيلسان، ١٠٠ غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي.

★ لتنشيط البشرة: ● غسول البابونج الروماني، ٥٠ غ من الأزهار تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي

● غسول حشيشة الدينار، ١٥ غ من الثمرة تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي ● غسول الليمون الحلو، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق تنقع ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي ● غسول القريص، ٥٠ غ من الأوراق تنقع في ١ ل ماء لمدة ١٠ دقائق ● غسول الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذور تغلى ٣٠ دقيقة في ١ ل ماء، تنقع ساعتين ● عصير التفاح الطازج ● غسول الزيزفون، ٦٠ غ من الأزهار تغلى ٥ دقائق في ١ ل ماء.

لإزالة الاحتقان: ● عصير الخيار الطازج، ممزوجاً ببياض بيضة مخفوق ● عصير النجمية الطازج صافياً أو ممزوجاً بقليل من الحليب ● التبخير بأوراق البندق، توضع عدة طبقات من الأوراق الطازجة في مصفاة، توضع فوق وعاء ماء شديد السخونة ودائمها، يوضع الوجه فوق البخار.

للتطهير: ● غسول الحشيشة الثومية الطازجة، ١٠٠ غ من النبات يغلى ١٠ دقائق في ١ ل ماء.

للجلد الدهني:

● نقيع ساخن من الأخلية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● ماء سلق الملفوف أو الكراث ● عصير الليمون الحامض الصافي ● مغلي الخيار، ٢٠٠ غ خيار غير مقشر، يقطع في دوائر، يوضع في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يصفى مع العصير، ● غسول الفرامبواز البري، ٢٠ غ من الأوراق توضع في ١ ل ماء غالي ثم تغلى ١٠ دقائق. ● غسول النعناع، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● غسول إكليل الجبل، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● غسول الصفصاف الأبيض، ٥٠ غ من القشرة تغلى ١٠ دقائق في ١ ل ماء ● نقيع ساخن حشيشة السعال، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

للجلد الناشف:

● مغلي الخطمي، ٥٠ غ من النبات الكامل في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة ● عصير الشمام ٢٠٠ غ، مع ٢٠٠ غ من ماء الشتاء، مع ٢٠٠ غ حليب نيء، يخلط جيداً قبل الاستعمال ● زيت الزيتون وزيت اللوز الحلو ● مغلي الزيزفون، ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

لحب الشباب (العد) في الوجه:

● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

لبشرة الوجه الرمادية والشاحبة:

● مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة.

أقنعة (ماسك) لجمال الوجه:

الأقنعة التي تجعل البشرة براقة.

★ يوضع لمدة ٢٠ دقيقة: ● عجينة من مزيج العسل وعصير الليمون الحامض ● عجينة من مزيج عصير الليمون الحامض وصفار البيض ● تسلق تفاحة في الحليب، تهرس، يمد مسحوقها فاتراً على الوجه.

أقنعة تعيد النضارة للوجه:

● تقطع ليمونة حامضة الى دوائر رقيقة، توضع على الوجه، تحمى العينين بقطنة مبللة بنقيع ساخن من القنطريون العنبري ● يوضع على الوجه طبقة من أوراق حكمة الجراحين طازجة ومدقوقة، وتظل لمدة ساعتين على الأقل.

الأقنعة القابضة:

● يوضع على الوجه طبقة من أوراق الأكي دنيا البرية، طازجة ومدقوقة ● يوضع: ـ جزر طازج ـ خيار ـ بندورة طازجة: مقطعة في دوائر، أو لبابها أو عصيرها. ● قناع العسل ● قناع عصارة الخس البري أو المزروع.

أقنعة لإزالة الاحمرار:

توضع أوراق طازجة مفتتة من الباطاسيطس ● يشوى بالفرن أو تحت الرماد جذمور خاتم سليمان، يؤخذ داخله بالملعقة، يهرس جيداً، توضع طبقة منه متساوية على الوجه.

أقنعة ملطفة مزيلة للتجاعيد:

● قناع السلق، تفرم أوراق طازجة في قليل من زيت

اللوز الحلو ● قناع بذور السفرجل. ٢٥ ـ ٣٠ بذرة تهرس في قليل من الماء، وتوضع في طبقة على الوجه ● قناع من طحين: ـ الشوفان ـ الكتان ـ الذرة. يغلى في الماء حتى يصبح عصيدة، توضع على الوجه فاترة.

قناع لإزالة الانتفاخ:

● توضع على الوجه طبقة من دوائر البطاطا الرقيقة نيئة، أو من لباب البطاطا المبشور.

أقنعة مريحة ومنشطة:

● قناع من لباب الجزر والكريما الطازجة ● قناع من الثمار تحضر إما مع العسل أو مع الكريما الطازجة: ـ المشمش ـ الفريز ـ الليمون. ● قناع الجوز المدقوق في الحليب.

قناع مدهش للبشرة الدهنية

تهرم أوراق الملفوف النيئة في زيت الزيتون.

العناية باليدين

لغسل اليدين الكثيرة الدهن.

● مغلي الأفسنتين، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

لحماية اليدين

● يحضر كريم بمزج عصير الليمون الحامض مع دهن الخنزير ● يوضع على اليدين ـ عصير الليموذ الحامض النقي ـ دوائر من البندورة الطازجة. ● تغطس اليدين في مياه مالحة حارة بمعدل ٨٠ غ ملح في ١ ل ماء، ثم تدهن بزيت اللوز الحلو.

لليدين المتلفتين

● تعد عصيدة من طحين الشوفان وذلك بغليه في الماء، تغطى اليدين بها فاترة.

لليدين المتورمتين

● تعد عجينة من طحين الذرة والنخالة، تغطى بها اليدين لمدة ١٥ دقيقة، بعدها توضعان بالتناوب تحت الماء الحار ثم البارد لمدة ١٠ دقائق، وينتهي بالماء البارد.

لجعل اليدين ناعمتين ورقيقتين

● غسول البابونج الألماني، ٥٠ غ من الأزهار تغلى في ١ ل حليب.

لإزالة اصفرار الدخان عن الأصابع.

تغسل بعصير الليمون الحامض النقي.

العناية بالجسد

★ قبل الحمام: ● يمسح الجسم قبل الحمام بـ ٤٥ دقيقة بزيت اللوز الحلو.

★ بعد الحمام: ● يفرك الجسم بقوة بغسول البتولة البيضاء المنشط والمنحف: ١٥٠ غ من الأوراق تغلى في ١ ل ماء لمدة ١٠ دقائق ● يوضع تحت الإبطين وفي الطيات ومواضع الاحتكاك مسحوق الأرز كما كان يستعمل قديماً، وهو يعد من طحين الأرز بعد تعطيره حسب الرغبة.

●غسول روزات Rosat: ينقع ١٢ يوماً في الشمس ١٠٠ غ من تويجيات ورد فرنسا (الورد الأحمر) المجففة في ١ ل خل، يحرك يومياً، يصفى، يضاف الى مياه الإغتسال الأخير، بمعدل ١٠٠ غ لكل ٢ ل ماء.

أساسيات الكريم البارد Cold cream (مرهم مطرٍ للبشرة) هي ثلاثة: الشمع الأبيض، زيت اللوز الحلو وبياض الحوت (مادة زيتية توجد في رأس الحوت)، تمزج هذه المواد بنسب مختلفة. هذا المزيج يضاف إليه عصير النباتات، فيؤلف معجوناً لطيفاً مليناً، ينصح بأن يمسح به الوجه والعنق وكذلك الجسم بأكمله. لكل مختبر صناعي وصفته في إعداد هذا الكريم، سنقدم واحدة من تلك الوصفات سهلة التحضير: ● يذاب بواسطة حمام مريم bain - marie في ٣٠٠ غ زيت لوز حلو ٥٠ غ بياض الحوت، ٤٠ غ شمع أبيض، يحرك باستمرار، يسكب في وعاء خزفي ويبرد بعد أن يضاف اليه ١٥٠ غ عصير الخيار، عندما يفتر يخفق في خفاق آلي فيرغي وينتفخ، يحفظ في مكان بارد.

راجع أيضاً العد، المعالجة بالاستحمام، التكلكل، التهاب النسيج الخلوي، الــزؤان، الثفن (مسمار الجلد)، العدة الوردية، القوباء، التشقق من البرد، النمش، الحمامى (الطفح الوردي)، التشقق، البدانة، الرجل، التغضن (التجعد)، التبقع، السحنة، التفزر (التشققات)، الثؤلل.

الجلفة (الكشط) Ecarchure

راجع الجرح.

الجمرة Anthrax

راجع الرمل Furoncle

ح

الحاصة Alopécie

راجع الشعر Cheveu

الحَبَط (انتفاخ البطن) Météorisme

تطبل البطن المسبب من تراكم الغازات في الأمعاء.

الاستعمال الداخلي

نستعمل بذور النباتات التي لها بشكل عام خصائص دافعة للريح.

★ يشرب كوب بعد الطعام: ● نقيع ساخن لـ ٣٠ غ من بذور أو ثمار كل نبات أو ٣٠ غ ممزوجة حسب ذوق الشارب: الكرفس البري - الشبث - الأنيسون - الجزر البري - الكراوية - الكزبرة - الكمون - الشمار البري - الكاشم، مضافاً اليها قطعة من قشرة ليمونة حامضة ● نقيع ساخن من فراسيون القلب، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البلسمية، ٤٠ غ ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الطرخون، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزوفا، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● فحم الحور الأسود، ملعقة صغيرة، تؤخذ مرتين في اليوم. ● مسحوق جذمور عود الوج المجفف، ١ غ في ملعقة عسل بعد كل وجبة. نقيع ساخن من شمار الخنازير، ٣٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من كزبرة الثعلب المرقئة، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي النمام، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء يغلى دقيقة، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الصعتر، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من اللويزة، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

● يؤكل: - بصل نيء - فجل - أرز كامل ● يضاف الى الطعام ثوم قصبي أو ثوم معمر طازج مفروم.

الحرَّة (الحرقة) Pyrosis

راجع الهضم.

الحروق Brûlure

أضرار جلدية تسببها الحرارة، وقد تكون عميقة أو سطحية، وخطورتها تتعلق بمدى انتشارها. وهي سريعة الالتهاب والتلوث، لذلك فكل النباتات التي ينصح باستعمالها يجب أن تغسل جيداً، ويفضل عدم استعمال النباتات التي لا نعرف مصدرها.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على مكان الحرق: ● كمادة من: - أوراق الأقنثا الرخصة الطازجة المهروسة. - أوراق السرمق المطبوخة في زيت الزيتون، - لب الجزر البري أو المزروع نيئاً، - أوراق الملفوف نيئة ومفتتة، - لب اللقطين الطازج، - جذمور السنفيتون النيء، - أوراق لسان الكلب المطبوخة في قليل من الماء، - أوراق الاسفاناخ المطبوخة في زيت الزيتون ثم تهرس، - حبوب الفاصوليا المطبوخة والمهروسة - أوراق حرشف السطوح الطازجة مهروسة - أوراق الحلبلاب المتسلق الطازجة - لباب الشمام الطازج المهروس - شرائح من البصل النيء - أوراق طازجة ومهروسة من كزبرة الثعلب المرقئة - البطاطا النيئة - أوراق طازجة ومهروسة من المرقئة - أوراق الطيلافيون منقوعة بالزيت - أزهار طازجة ومهروسة من الأذريون.

● ضمادات مبللة بـ: - زيت اللوز الحلو، - زيت الهيفاريقون ينقع ٥٠٠ غ من النبات الطازج في ١ ل من زيت الزيتون، - زيت الخشخاش نقع فيه أوراق البيلسان الطازجة والمهروسة، - نقيع بزور السفرجل، ١٠ غ في كوب ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق لإنقاص حجمها ثم تخلط مع شحم أو دهن حيواني مذاب، - نقيع ساخن من أوراق وأزهار الورد البري، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، - نقيع ساخن البوصير المخملي، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، - مغلي

بزر قطوناء، ١٠٠ غ من البذور في ١ ل مـاء، يغلى ١٥ دقيقـة، ـ نقيع سـاخن من زهـرة الحـواشي، ١٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الحشرات والقوارض Insectes et rongeurs

كيف نتقي الحشـرات ونبعـدهـا عن البيت بـواسـطة النباتات.

الاستعمال الخارجي

لإبعاد البعوض والذباب

● يوضع وعـاء من الحبق على النافـذة، ويحرك من وقت لآخر.

● الأوكاليبتوس الطازج أو المجفف ● تحرق أوراق الغار.

لإبعاد النمل

● يـوضع نصف ليمـونة حـامض متعفنة في المكـان الذي يكثر فيه النمل.

لإبعاد البق

● توضع أوراق من نبات الفاصوليا في حشوة الفراش أو تحت الفراش المشترى جاهزاً.

لإبعاد البرغوث

★ يوضع في حشـوة الوسـادة: ـ أغصان الأفسنتين ـ أوراق الأقحوان ـ نعناع بوليو (الفوتنج) ـ أطـراف مزهـرة من حشيشـة الدود ● تحـرق في الغرفـة أزهـار النعنـاع الفلفلي.

لإبعاد العث والبعوض

★ يستعمل: الأفسنتين ـ الجويسئة العطريـة ـ قشور ليمون الحامض ـ الخزامى ـ الصعتر البري.

● مغلي الحنظل، البذور واللباب المجفف، ١٠٠ غ في ليتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، يغسل بها الأرض، أسفل الجدران وحوافي النوافذ. ● مسحوق الأقحوان رمـادي الأوراق، وهو غير سام للكلاب والقطط، يبيد الحشرات ذات الدم البارد، يرش عند أسفل الجدران.

لإبعاد الفئران

★ يستعمل نعناع بوليو (الفوتنج)

لحماية الألبسة

★ مسحوق جذمور عود الوج لحمايـة الفرو ● تعلق باقات من القيصوم الأنثى في خزانات الألبسة، ويـوضع منها بين الألبسة الصوفية.

راجع أيضاً القمل، وعقص الحشرات.

الحصبة Rougeole

حمى طفحية شديدة العدوى سببها فيروس. الـطفح (البثور) الذي لا يستمر إلا ٣ ـ ٤ أيام يبدأ بالوجه ثم ينتشر في أنحاء الجسم. النباتات التالية لها فعالية على ظهـور الطفح.

الاستعمال الداخلي

★ مستحضرات، مقاديـرها المـوصوفـة، للبالغين: ● مغلي الأرقطيون، ٦٠ غ من الجذر الطازج المقطع، في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يشرب بملعقة صغيرة كل ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ٣٠ دقيقة، يصفى، يشرب كأس محلى بالعسل كل ساعتين ● نقيـع ساخن من خليط من البرباريس الشائع، ١٠ غ من القشـرة المجففة، وملكـة المروج، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخـذ فنجان، ثم فنجـان آخر بعد ١٢ ساعة.

الحصـف Impétigo

مرض جلدي معـدٍ يصيب الأطفـال بصورة خـاصة وغـالباً مـا يتركـز في الوجـه. كان يسمى قـديماً القـوبة الصفراء gourme.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من الأرقطيون، تسلق بضع أوراق طازجة في كميـة قليلة من الحليب، تـوضـع بين قـطعتي قمـاش ● ضمـادة من الملفوف، تعصـر بضع أوراق طـازجـة، ويمسح بها صباحاً ومساء.

الحكاك Démangeaison

راجع الحكة.

الحكة Prurit

رغبـة بالحكـاك لها عـدة أسباب: عصبيـة، طفيلية،

مرض معدٍ، أيضية، وقد تكون في مواضع مختلفة من الجسم. بانتظار الشفاء بواسطة العلاج الطبي، النباتات التالية قادرة على تلطيف الحكاك.

الاستعمال الخارجي.

★ يوضع على الجلد: ● زيت اللوز الحلو ● لباب الجزر المزروع نيئاً ● عصير الكراث نيئاً ● أوراق لسان الكلب المفتتة ● عصير الخيار الطازج.

★ يغسل عدة مرات في اليوم، دون أن يشطف بعدها، الأجزاء المصابة بواحد من المستحضرات التالية: ● مغلي الزراوند الظياني. ١٠٠ غ من النبات الكامل الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق. ● مغلي الأرقطيون، ١٠٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الجزر، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق. ● مغلي البوصير المخملي، ٦٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي البقنقومون، ٤٠ غ من النبات الكامل في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

★ نباتات مفيدة بشكل خاص للحكاك الفرجي: ● مغلي حشيشة الفضة، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يضاف ملعقتين صغيرتين من الخل.

الحلأ (الحمو) Herpès

إصابة فيروسية للجلد وللغشاء المخاطي تتميز بظهور حويصلات تتقرح فتسبب ألماً محرقاً. الأماكن الأكثر تعرضاً للإصابة الشفاه «حلأ الحمى» والأعضاء التناسلية.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السرفيل، ٤٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من المغد حلو - مر، ٣٠ غ من السيقان المجففة والمقطعة في ١ ل ماء غالي، تنقع ساعة. ● مغلي الصابونية، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى مباشرة.

★ يؤخذ كوب قبل ٤٥ دقيقة من الوقعتين الرئيسيتين: ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٧٠ غ في ١ ل ماء، يغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

★ يؤخذ فنجان كبير محلى جيداً كل صباح على الريق لمدة ١٠ أيام: ● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء بارد تنقع لمدة ٨ ساعات، ثم تغلى مع إضافة ربع ليتر حليب، يصفى.

الاستعمال الخارجي

★ تمسح مواضع الحلأ بـ: ● نقيع ساخن المغد حلو- مر ● مغلي الصابونية. يحضر هذين المستحضرين بضعف الكمية الموصوفة في الاستعمال الداخلي.

الحمى Fièvre

ارتفاع في حرارة الجسم، يصاحبها زيادة فى نبض القلب، تصاحب عدداً كبيراً من الأمراض.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من شقار الفصح، ١٥ غ من الأوراق والأزهار المجففة المسحوقة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين كبيرين بفارق ساعتين بينهما ● نقيع ساخن من حبق الراعي، ١٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد ● نقيع ساخن من الحمحم، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد ● مغلي الدبق، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يحلى، يؤخذ على دفعتين ● نقيع ساخن من الأقحوان، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب ثم وبعد مدة يؤخذ كوب آخر ● نقيع ساخن من القنطريون الصغير، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي القنطريون، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، تؤخذ الكمية خلال ٤٨ ساعة. ● نقيع ساخن من الفراسيون، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم. ● نقيع ساخن من الأوكاليبتوس، ٢٥ غ من

الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● مغلي الزين، ٥٠ غ من القشور المجففة والمكسرة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة على نار هادئة، يصفى، يؤخذ كوب ثم آخر بعد مضي ساعتين ● مغلي الليلك، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يصفى مباشرة، يشرب كأسين في اليوم ● مغلي الكستناء الهندي، ١٥ غ من قشور الجذر المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم.

يمكن حفظ هذا المستحضر لعدة أيام في أوعية مغلقة ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع، يبرد، يصفى، تؤخذ الكمية خلال يوم واحد ● مغلي البندق، ٢٥ غ من قشور الفنود الفتية في ١ ل ماء تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد ● مغلي: ـ الحور الأسود ـ الحور الرجراج، ٢٠ غ من القشور في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي رجل القط، ١٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى مباشرة، يشرب ٣ مرات في اليوم ● مغلي البرقوق البستاني (الخوخ)، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين ● مغلي عشبة القوى الزاحفة، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من رعي الحمام، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم.

إذا توافرت ثمار غير معالجة بالمواد الكيميائية:

● نقيع ساخن من الليمون، تقطع ليمونة مع قشرها في فنجان كبير، يضاف إليها ملعقة سكر كبيرة و ٤٠٠ غ من الماء الغالي، تنقع مع هرس قطع الليمون قليلاً، يشرب بارداً.

الأشربة الطبية المفيدة للمحمومين

● شراب جار الماء القروي، ينقع ١٥ غ من القشور المجففة والمكسرة في ١ ل من الخل الأبيض لمدة ١٠ أيام، يصفى، يؤخذ ٦ ملاعق كبيرة في اليوم ● شراب البهشية، تنقع لمدة أسبوع، ٢٥ غ من أوراق البهشية الطازجة المفرومة في نصف كأس من الكحول عيار ٦٠ درجة، يضاف إليها كوب من الخل الأبيض وتترك أسبوعاً آخر، يصفى، يؤخذ ٦ ملاعق كبيرة في اليوم على ٣ دفعات ● شراب الصفصاف الأبيض، تنقع ٤٠ غ من القشور المجففة والمكسرة في ١ ل من الخل الأحمر لمدة أسبوعين، يصفى، يؤخذ كأسين في اليوم.

★ مستحضرات تحضر سلفاً وتحفظ: ● محلول دوار الشمس، تنقع ٥ غ من الأوراق المجففة في ٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة ١٠ أيام، يصفى، ويحفظ في قنينة زجاجية ملونة، يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب ماء، يعاد مرة أخرى بعد ٣ ساعات إذا لزم الأمر ● ملعقة صغيرة من العسل ممزوجاً بـ ٢ غ من مسحوق الأفسنتين، أو من مسحوق أوراق نفل الماء المجففة.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق البقلة الطازجة، تملح وتفرم في قليل من الخل، وتوضع على أخمص القدمين.

(الحمى المالطية) Brucellose

داء البروسيلات. مرض معد يصيب البقر والماعز والغنم وينتقل منها إلى الإنسان، حيث يعرف بالحمى المالطية أو الحمى المتموجة.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الطفرة، ١٠٠ غ من النبات الطازج بكامله مع الجذور، في ١ ل ماء غالي، ينقع ٢٥ دقيقة، يحلى بالعسل، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم.

الحمامى (الطفح الوردي) Erythème

إحمرار في الأغشية، موضعياً أو في كل أنحاء الجسم، أسبابه عديدة: فقد يكون إشارة للإصابة بمرض معد، أو بسبب اضطراب في الدورة الدموية أو في إفراز الهرمونات. هنا، لا نتكلم إلا عن الطفح الوردي الجلدي الناجم عن تهيج أو عن احتكاك.

الاستعمال الخارجي

★ يمسح بـ: زيت اللوز الحلو ـ عصير الخيار الطازج ـ زيت الزيتون.

● يرش مسحوق: الخدرية، المؤلف من أبواغ النبات ـ مسحوق قشرة الصفصاف الأبيض.

راجع أيضاً: الأنف، الجلد.

الحمامات

راجع المعالجة بالحمامات Bain et balnéotherapie

الحمل Grossesse

حالة الامرأة الحامل. خلال هذه الفترة يجب ألا تأخذ أي دواء دون استشارة الطبيب. النباتات المذكورة فيما يلي ليس لها أي خطر على صحة الأم أو على صحة الجنين، ويمكن للحامل أن تتناولها عند الشعور بتوعك.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوب عند الحاجة على ألا تتعدى الكمية ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٢٠ غ من الجذر المجفف أو السيقان الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي البرباريس الشائع، ٢٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، تنقع دقيقتين ● نقيع ساخن من الترنجان، ٢٠ غ من النبات المزهر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

لفترة حمل دون مشكلات صحية:

● يؤكل: لوز ـ تين ـ عنب. ● يؤخذ على مدى ٨ أيام في الشهر ملعقة صغيرة من القمح المنتش (المفرخ) ● تؤخذ الحنطة السوداء بجميع الأشكال الممكنة مع الطعام.

راجع أيضاً: الوذمة، التبقع الجلدي، التشققات، التقيؤ.

الحموضة Aigreur

راجع المعدة Estomac.

الحنجرة Gorge

راجع: الذباح، البحة، التهاب الحنجرة، الصوت.

الحويصلة الصفراوية Vésicule biliaire

هي الخزان الذي تتجمع فيه الصفراء بلا انقطاع لكي تفرز لحظة الهضم. النباتات التي تساعد على تقلص الحويصلة وعلى تنظيم سيلان الصفراء تسمى نباتات مفرغة للصفراء Cholagogues، وهي قادرة على علاج الوهن أو نقص التوتر أو الكسل في الحويصلة.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من حبق الراعي، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الحرشف (الأرضي شوكي)، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● مسحوق العوسج الأسود، ١ ـ ٢ غ من القشرة المجففة المفتتة في ملعقة عسل ● نقيع ساخن من السيتيس، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب قبل النوم ● نقيع ساخن من ريحان الأرض، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من قنّب الماء، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين قبل كل وجبة. ● نقيع ساخن من بقلة الملك، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم لمدة ٨ أيام ● نقيع ساخن من رجل القط، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، يترك ليبرد ويصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● عصير طازج الفجل، ١٠٠ غ في اليوم.

الحيض (الدورة الشهرية) Règles

يظهر لأول مرة عند النضج ويعود كل ٢٨ يوماً ـ بعض النساء تطول دورتهن الشهرية أو تقصر ـ ويختفي عند الأياس (سن اليأس). قد يصاب الحيض بعدة اضطرابات: دورات غير منتظمة، خروج كمية كبيرة من الدم، أو بالعكس خروج كمية ضئيلة، ويمكن أن يكون مؤلماً أو يصاحبه انحراف في الصحة.

الاستعمال الداخلي

عند خروج كمية كبيرة من الدم: برباريس شائع ـ فلفل رومي ـ ذيل الحصان ـ التنوب المشطي.

عند خروج كمية ضئيلة من الدم: الافسنتين ـ الأخلية ـ فراسيون القلب ـ رجل الأوز ـ حبق الراعي ـ الكبوسين الكبير ـ الجزر البري ـ الكروية ـ السنبليات ـ الفُوَّه ـ القريص الأبيض ـ الكاشم ـ الفراسيون الأبيض ـ العسلية ـ نفل الماء ـ حشيشة الأوز ـ الزعفران ـ القصعين ـ كف الدب ـ المريرة ـ الآذريون ـ حشيشة الدود ـ الصعتر.

حيض مؤلم: الأفسنتين - شقار الفصح - حشيشة الملاك - القيصوم - السفندوليون - البابونج الروماني - القطرم - الفرامبواز البري - الأرطماسيا - العرعر - الفار - الحلبلاب المتسلق - البابونج الألماني - المرو - البقدونس - فيبرن بيلنساني.

حيض صعب، تظهر علاماته ولكنه لا يحصل: حشيشة الفضة - زراوند ظياني - حبق الراعي - ريحان الأرض - الطرخون.

★ المستحضرات التالية تؤخذ قبل أسبوع من موعد الحيض، كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الافسنتين، ٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الأخلية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من فراسيون القلب، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ٣٠ غ من الأوراق والساق لكل ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من شقار الفصح، ٥ غ من الأوراق والأزهار الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من رجل الأوز، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الزراوند الظياني، ١٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من حبق الراعي، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من القيصوم، ٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● مغلي السفندوليون، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكبوسين الكبير، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الجزر البري، ١٥ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكروية، ١٥ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القطرم، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من ريحان الأرض، ١٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السنبليات، ٢٥ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من البرباريس الشائع، ٣٠ غ من الجذر، والقشرة معاً في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الطرخون، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفرامبواز البري، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الفوّه، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الأرطماسيا، ٢٥ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العرعر، ٢٠ غ من العنبيات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القريص الأبيض، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الغار، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحلبلاب المتسلق، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكاشم، ٢٥ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البابونج الألماني، ٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العسلية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من نفل الماء ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من المرو، ١٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● عصير البقدونس الطازج، ١٠٠ غ في اليوم ● نقيع ساخن من حشيشة الأوز، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● مغلي ذيل الحصان، ٥٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من الزعفران ١ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● صمغ التنوب المشطي الطازج، ٣ كتل بحجم حبة الحمص في اليوم، يمكن مزجها بالعسل أو السوس ● نقيع ساخن من: القصعين - كف الدب، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من المريرة، ٥٠ غ من الجذر

في ١ ل مـاء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيـع ساخن من الأذريون، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع سـاخن من حشيشـة الـدود، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غـالي، تنقع ١٠ دقـائق ● نقيع ساخن من الصعتر، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غـالي، ينقـع ١٠ دقـائق ● نقيـع سـاخن من الفيبرن البيلنساني، ١٥ غ من القشرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

خ

الخراج Abcès

هو تجمع من القيح (العمل) في موضع محدد من الجسم، يصاحبه عادة ظواهر التهابات. النباتات تستطيع أن تعجل من جهة في إنضاج الخراج الجلدي وإخراج محتوياته، وهي تشكل من جهة ثانية ضمادة تخفف الالتهاب وتساعد على التئام النسيج الجلدي.

الاستعمال الخارجي:

لإنضاج الخراج والتخفيف من ألمه:

★ توضع هذه المستحضرات بواسطة ضمادة وتجدد كل ساعتين أو ثلاث ساعات: ● ضمادة مشبعة بعصارة الثوم الطازجة. ● تصنع ضمادة من لب الخبز بعد عجنه بعصارة الكراث الطازجة ● ضمادة من نبات طازج: أوراق الجويسئة العطرية بعد دقها - القنب - الاسفاناخ البري - زهرة المساء - البيلسان - حشيشة السعال - الأطراف الزهرية والبراعم المهروسة للجنستا - جذر الجذر مبروشاً - جذر الخطمي - زيتونات ناضجة مهروسة. ● ضمادة من أوراق الملفوف المرضوضة، تسبب بعد فترة وجيزة زيادة في الحرارة الموضعية: تبدل الأوراق تكراراً حتى زوال الالتهاب ● ضمادة من أوراق البيلسان المطحونة مع قليل من الملح والخل ● ضمادة من النبات مطبوخ في الماء ومهروس: أوراق السلق - الحامول - الشمار البري - العدس - لب البصل - الحماض البستاني - ساق الراوند ● ضمادة من أوراق البوصير المخملي مطبوخة بالحليب ● ضمادة من اللب مطبوخاً بالحليب ومهروساً، أو مشوياً بالفرن أو تحت الرماد ثم مزجه بدهن حيواني: السوسن الأبيض - جذمور خاتم سليمان ● ضمادة من التين المجفف بعد طبخه بالحليب وشق الحبة إلى فلقتين ● تسخن في مقلاة جذور الخبازة وأوراقها الطازجة وتهرس قبل وضعها على الخراج ● يطبخ ٦٠ غ من طحين النباتات التالية في ١ ليتر ماء حتى تجمد ويصنع منها ضمادة. تمد العجينة بين قطعتي قماش، وتوضع ساخنة، ولكن ليس محرقة، على الخراج: بذور الكتان البري بعد أن نضيف إليها قبضة من المغد حلو - مر الجاف - بذور الترمس، بعد نزع القشور وتنخيل الطحين - بذور الشعير.

لتضميد الخراج بعد إفراغه والإسراع في نمو خلايا الجلد والتئامه:

★ تجدد يومياً: ● توضع على الخراج أوراق الأرقطيون الطازجة ● ضمادة من مغلي القسطران، ٦٠ غ من الأوراق والجذور المجففة في ١ ل من النبيذ الأحمر، تترك لتبرد، وتصفى. ● أوراق القسطران الطازجة، تطبخ لمدة ١٠ دقائق ٥٠ غ من الأوراق في قليل من الماء وتوضع على الخراج.

د

داء الشقيقة Migraine

ألم شديد في الرأس، من جهة واحدة غالباً ويأتي في نوبات.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخـذ كوب ويتمـدد المصاب في مكـان مظلم: ● مغلي حشيشة الفضة، ٤٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكاشم، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقـائق. ● نقيع ساخن من النعناع البري، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقـائق ● نقيع سـاخن من زهرة الآلام، ٢٠ غ من الأزهـار في ١ ل ماء غـالي، ينقـع ١٥ دقيقـة ● نقيـع ساخن من إكليـل الجبـل، ٢٠ غ من الأطـراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

★ تغلف قبضتي اليـدين بـ: ● كمادة من الغـافث،

تطبخ الأوراق في قليل من الماء، وتوضع بين قطعتي قماش ● كمادة من شقار الفصح، توضع الأوراق الطازجة حول القبضتين ● ضمادة مبللة ببضع نقاط من نقيع كحولي يعد بواسطة ٢٠ غ من شقار الفصح ينقع لمدة ١٠ أيام في ٢٠ غ كحول عيار ٩٠ درجة.

داء المفاصل (الروماتيزم) Rhumatisme

ليس هناك داء مفاصل واحد، بل هناك أنواع عدة منه قد يزيد عددها على المئة، منها ما هي حادة ومنها ما هي مزمنة، وهناك الالتهابية أو الانحلالية، وهي قادرة على تصليب وتشويه حتى أصغر مفاصل هيكلنا العظمي. المشترك بين هذه الأنواع أنها قادرة على التسبب بألم لا يحتمل أحياناً، فيطرد النوم ويمنع من القيام بأي عمل.

الاستعمال الداخلي

★ التغذية: يؤكل: ـ الثوم النيء والمطبوخ ـ عصير الليمون الحامض الطازج في السلطة ـ لب الثوم القصبي مطبوخاً ● علاج لمدة ٣ أسابيع: عصير الكرفس البستاني: الأغصان، ٥٠ غ في اليوم ـ أو عصير اللوبياء الخضراء، يؤخذ ٥٠ غ في اليوم ـ أو عصير الإجاص (الكمثرى)، يؤخذ ٢٠٠ غ في اليوم ـ أو عصير البندورة (الطماطم) ٣٠٠ غ في اليوم.

● علاج لمدة ٨ أيام، يؤخذ عصير: ـ الكرز، ١٠٠ غ في اليوم ـ الكشمش الأحمر، ١٥٠ غ في اليوم.

الأزمة المؤلمة

★ يؤخذ كأس صغير بعد الأكل ● شراب حشيشة الدود، ٦٠ غ من الأطراف المزهرة منقوعة لمدة ٨ أيام في ١ ل خل حلو طبيعي.

★ تشرب زهورات معدة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ٣ أسابيع: ـ الكاكنج، ٥٠ غ من العنبيات ـ البتولة البيضاء، ٣٠ غ من الأوراق ـ الحمحم ٣٠ غ من الأوراق ـ الريباس الأسود ٥٠ غ من الأوراق ـ النجيل، ٣٠ غ من الجذر، يغلى غلوة، يرمى الماء، ويعاد غلية في ١ ل ماء ـ البنفسج المثلث الألوان، ١٠ غ من النبات المجفف عدا الجذر ـ الحور الأسود، ٢٠ غ من البراعم ـ التفاح، ٥٠ غ من القشور المجففة والمسحوقة ـ زهرة الربيع المرجية، ٢٥ غ من الأزهار ملكة المروج، ٥٠ غ من الأزهار ـ الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار.

★ تشرب مغليات معدة في ١ ل ماء غالي، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ٥ دقائق (عدا عند إشارة معاكسة)، يؤخذ كوبين في اليوم لمدة ١٠ أيام: ـ العنبية، ٣٠ غ من النبات كاملاً ـ الزراوند الظياني ٨ غ من الجذر ـ القنطريون العنبري، ٢٠ غ من النبات الكامل عدا الجذر ـ المران، ٣٠ غ من الأوراق ـ البهشية، ٣٠ غ من الأوراق ـ الذرة ٣٠ غ من السمات ـ البوقيصا الحقلية، ٧٠ غ من القشرة ـ القريص، ٤٠ غ من الأوراق ـ البقدونس ٤٠ غ من الجذر ـ الطرخشقون، ٤٠ غ من الجذر ـ الإسبرغولة الحمراء ٨٠ غ من النبات الكامل ـ لحية التيس، ٥٠ غ من الجذر، يغلى ٢٠ دقيقة ـ الصفصاف الأبيض، ٢٠ غ من القشرة ـ الصابونية، ١٥ غ من النبات الكامل، لا ينقع بعد الغلي ـ العقربان، ٢٠ غ من الأوراق ـ العفصية، ١٠ غ من الأوراق تغلى ١ دقيقة واحدة.

● مغلي الجنستا، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ٥ دقائق، لا يؤخذ أكثر من كوب واحد في اليوم، وبواسطة الملاعق الكبيرة خلال اليوم.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على المفصل الموجع: ● كمادة سميكة من: أوراق الأرقطيون المسلوقة بالماء ـ أوراق الملفوف الطازجة ـ دوائر بصل نيء ـ آذريون الماء مجفف ومحمّى ـ صعتر بري طازج محمى في مقلاة ـ صعتر رعي الحمام طازج مسلوق بالخل.

● كمادة محوّلة من: ـ طحين الخردل الأسود ـ فلفل رومي طازج مرضوض ـ لباب اللبسان الطازج ● تدخل اليد أو الرجل الموجعة في مخدة من أوراق البتولة البيضاء الطازجة.

★ يغطس المفصل الموجع في: ● مغطس من الخلنج، ١٥٠ غ من النبات لكل ١ ل ماء. ● مغطس من خليط من ٣٠ غ إكليل الجبل و ٢٠ غ من البيلسان، يغلى مع قبضة من الملح الخشن.

● مغطس كامل: ـ الخلنج، النجيل، الجنستا والخزامى، مخلوطة كلها معاً، ٣٠ غ من كل نبات، تنقع عدة ساعات، تسكب في المغطس ـ من جذمور

السرخس الذكري ـ من إبر وبراعم الصنوبر.

★ توضع ضمادات: ● مغلي الحلبلاب المتسلق، ٦٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي خاتم سليمان، ٦٠ غ من الجذمور، يغلى في ١ ل ماء لمدة ٥ دقائق.

★ يفرك المفصل الموجع بأحد المستحضرات التالية: ● مرهم الأخلية، ١٥ غ من عصير طازج يخلط مع ١٥ غ من شحم حيواني ● زيت الخلنج، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة المفرومة تنقع في نصف ليتر زيت زيتون لمدة ٨ أيام مع التحريك يومياً، يصفى ● زيت الخزامى، ٤٠ غ من الأزهار تنقع في ١ ل زيت زيتون لمدة ٣ أيام في الشمس، يصفى ● زيت الغار، ٥٠ غ من الأوراق المجففة تنقع لمدة ٢٤ ساعة في ٥٠ غ كحول عيار ٧٠ درجة، في وعاء مقفل، ثم يضاف نصف ليتر زيت زيتون ويسخن في حمام مريم Bain - marie دون غليان لمدة ٥ ـ ٦ ساعات، يصفى، يحفظ في قنينة ● زيت ـ الليلك ـ التمرحنة، ٣٠٠ غ من الأوراق والأزهار معاً تنقع لمدة شهر معرضة للشمس في زيت الزيتون ● غسول كحولي يحضر عن طريق النقع في ١٠٠ غ كحول عيار ٦٠ درجة: ـ العرعر، ١٠ غ من العنبيات المهروسة لمدة ١٠ أيام، ـ الحر، ٢٠ غ من الحر الأحمر المهروم لمدة ٤٨ ساعة ● يحضر مزيج من الثوم المدقوق مع زيت الزيتون ● ينام المريض على فراش من: ـ السرخس الملكي الطازج ـ السرخس الذكري المجفف ـ أوراق البيلسان.

راجع أيضاً: التهاب المفصل.

الداحس Panaris

التهاب حاد يصيب أصابع اليد. فإذا كان سطحياً سمي Mal blanc. وإذا كان حول الظفر سمي Tourniole.

الداحس العميق وبخاصة حول الظفر يتطلب تدخل الجراح، أما الداحس السطحي فتستطيع النباتات شفاؤه.

الاستعمال الخارجي

★ تكرر المعالجة عدة مرات في اليوم: ● كمادة ساخنة: ـ الأطراف المزهرة من الحلبة المسلوقة في وعاء ماء، توضع في قطعة شاش تطوى وتوضع على الداحس ـ لب بويصلة السوسن الأبيض أو البصل مشوياً ـ بياض الكراث مسلوقاً ومهروساً مع قليل من دهن حيواني ـ جذمور خاتم سليمان مسلوقاً ومهروساً ● كمادة باردة من جذر عشبة القوى الزاحفة المجفف والمسحوق ممزوجاً ببيضة نيئة ● ضمادة مبللة بمغلي ذيل الحصان، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يترك ليفتر، يصفى.

الداحوس Mal blanc

راجع الداحس.

الدمّل Furoncle

التهاب جلدي في موضع شعرة، تسببه الـ Staphylo-coque dorée «المكورة العنقودية المذهبة». يجب الامتناع كلياً عن كبس الدمل. للتسريع في «نضجه»، يجب تغطيته بكمادة أو بضمادة عدة مرات في اليوم.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الدمل: ● أوراق القنب طازجة ومكسرة ● كمادة من الحلبة، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المطبوخة في قليل من الماء ● الحلبلاب الأرضي مفروماً ● كمادة من عجينة طحين الكتان البري ● بصلة السوسن الأبيض مطهوة في الفرن، تهرس ● جذر الخبازة مسخناً ومجففاً ● كمادة من أوراق البوصير المخملي المطبوخة بالحليب ● ضمادة مبللة بمغلي زهرة الربيع، ١٥٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● كمادة من لب الكراث مطبوخاً في قليل من الماء المحلى.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الجزر البري، ١٥ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● مغلي البرقوق الشائك، ٥٠ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الخنازيرية، ٤٥ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الآذريون، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الدوار (الدوخة) Vertige

إحساس مزعج بدوران الجسم أو الأشياء المحيطة.

استشارة الطبيب أمر ضروري. بالانتظار يمكن تجربة المستحضرات التالية.

الاستعمال الداخلي

● مسحوق الدريدار الأبيض، ٢ غ من مسحوق قشرة الجذر في ملعقة عسل ● نقيع ساخن من الخزامى، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي ● مسحوق المردقوش، ٢ غ من مسحوق النبات المجفف في ١ ملعقة عسل أو مربى ● ماء الترنجان، ٥٠ غ من النبات المزهر ينقع لمدة أسبوعين في ١ ل ماء الحياة (سائل كحولي) مع التحريك من وقت لآخر، مع ٢٠ كبش قرنفل، ١٠ غ من جوزة المسك (الطيب) المفتتة، ١٠ غ من الكزبرة و ١٠ غ من قشرة الليمون الحامض غير المعالج كيميائياً، يعصر، يصفى، يحفظ في قنينة مقفلة، يؤخذ بملعقة صغيرة ● نقيع ساخن من العسلية، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● شراب الونكة، ١٠٠ غ من الألأراق ينقع لمدة ١٢ يوماً في ١ ل خل حلو طبيعي، يصفى، يؤخذ كأس صغير ● نقيع ساخن من اللويزة، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يشرب حاراً ما أمكن.

دوار الجبل Mal de montagnes

توعك يصيب بعض الأشخاص عند صعودهم المرتفعات بسرعة.

● مغلي المريرة، ٢٥ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم، يبدأ هذا العلاج قبل ٨ أيام من صعود الجبال.

دوار وسائل النقل Mal des transports

توعك عام يسببه تحرك وسيلة النقل: دوار الجو، دوار البحر، دوار السيارة، دوار القطار.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الأفسنتين، ١٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي العكوب، ١ غ من مسحوق البذور في ١ كوب ماء، يغلى ١٠ دقائق، يؤخذ قبل أسبوع من السفر ● مغلي اشنة إيسلندا، ١٥ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة في وعاء غير مقفل، يصفى، يترك ليبرد، يشرب غير محلى ● شراب نفل الماء، ينقع لمدة ٨ أيام مع التحريك من وقت لآخر، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل خل أحمر جيد، يصفى، يؤخذ كأس واحد من الشراب. مرتين في اليوم.

الدوالي Varice

هو تمدد يصيب العروق الدموية (الأوردة) في أي مكان من الجسم. نتكلم هنا عن الدوالي التي تصيب الأطراف السفلى (الأرجل).

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الأخلية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البرباريس الشائع، ٤٠ غ من قشرة الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الآس البري الشائك، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي كستناء الهند، ٤٠ غ من القشرة المجففة للأغصان الفتية في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يعتمد العلاج خلال أسبوع ويوقف في الأسبوع الثاني ● نقيع ساخن من الحندقوق، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من شجرة البندق، ٢٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ساعتين ● نقيع ساخن من الكرمة الحمراء، ٨٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم بعيداً عن وجبات الطعام.

● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ١٠ غ من النبات دون الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد في اليوم، على دفعات صغيرة خلال النهار.

الاستعمال الخارجي

★ مغطس للساقين: ● مغلي جوزات السرو المهروسة، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يترك ليبرد ● نقيع ساخن من الطرخشقون، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يترك ليبرد، يصفى.

★ غسول تمسح به الساقين بكثرة عند المساء: ● مغلي إبر التنوب المشطي، ١ كلغ من الإبر في ١ ل

ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى مع العصر، يحفظ في قنينة ● مغلي عود الصليب، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل مـاء، يغلى ١٠ دقـائق، ينقـع ١٠ دقـائق، يصفى، يحفظ في قنينة.

الدود المعوي Ver intestinal

راجع الطفيليات المعوية.

الدودة الوحيدة (تينيا) Ténia

راجع الطفيليات المعوية.

ذ

الذاكرة Mémoire

وظيفة تسمح بالاحتفاظ بـوقائـع الماضي وبتـذكرهـا بشكل إرادي. ضعف الذاكرة قد يعود لعدة أسباب، أهم هذه الأسباب هو الشيخوخة.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخـذ ٣ أكواب في اليـوم، ١٠ أيام في الشهـر، لمدة ٣ أشهر: ● نقيع ساخن من 'الترنجـان، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غـالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غـالي، تنقع ١٠ دقـائق، يصفى.

الذباح (التهاب اللوزتين) Angine

التهاب الحلق (اللوزتين) ويعود الى أسباب عديـدة، أحياناً قد تكون شديدة الخطورة، تؤلم عادة وتعيق البلع، هناك طائفة كبيرة من النبـاتات التي يحضـر منها سـوائل للغرغرة.

الاستعمال الخارجي

★ للغرغرة، يحضر ١ ل من السائل في اليوم، يصفى بـدقة، يحلى بالعســل. ● نقيـع ساخن: ـ الـزعـرور، ٣٠ غ من الأزهار، تنقع ١٠ دقائق، ـ السنفيتون، ٣٠ غ من الجـذر، تنقع ١٢ سـاعة ـ إبـرة الـراعي، ١٥ غ من الأطراف المزهـرة، تنقع ١٥ دقيقـة، ـ التوت الأسـود، ٤٠ غ من الأوراق الجـافة، تنقـع ١٠ دقائق. ـ حشيشـة الأوز، ٢٠ غ من الأوراق الجـافـة، تنقــع ١٠ دقــائق ● مغلي: ـ الأقتثا الرخصة، ١٥ غ من الأزهار الجـافة، تغلى ٥ دقـائق، تنقع ١٠ دقـائق، ـ الغافث، ٥٠ غ من الأوراق الجافة، تغلى ٢ دقيقة، تنقع ٥ دقائق، ـ حشيشة الفضـة، ١٠٠ غ من النبات، تغلى ٢ دقيقـة، تنقـع ١٠ دقائق، ـ جار المـاء الغروي، ٤٠ غ من القشـور، تغلى ١٥ دقيقة، ، تنقع ٥ دقـائق. ـ عصا الـراعي، ٦٠ غ من الجـذمور، تغلى ١٠ دقـائق ـ كيس الـراعي، ٥٠ غ من الجـذور، تغلى ٥ دقائق ـ السمـراء، ٣٠ غ من النبـات الـطازج، تغلى ٥ دقـائق ـ أونونيس شائـك، ٢٠ غ من الجـذر المجفف تغلى ٢٠ دقيقـة لتصبح كثيفـة، تنقـع بعدها لمدة ١٠ دقائق ـ الجريس، ١٠٠ غ من الجذر المقطع، تغلى ٢٠ دقيقة ـ كزبرة البئر، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة أو المجففـة، تغلى ٣٠ دقيقة ـ القنب، ٤٠ غ من البـذور، تغلى ٢٠ دقيقـة ـ السنـديـان، ٢٠ غ من القشـور، تغلى ٥ دقائق ـ صـريمـة الجـدي، ٢٠ غ من الأوراق المجففة، تغلى ١٠ دقائق ـ الفـريز والفـرامبواز البـريين، ٥٠ غ من الأوراق المجففة، تغلى ٥ دقـائق، تنقـع بعدهـا ١٠ دقـائق ـ الخـطمي، ٤٠ غ من الجـذر المجفف والمفتت، تغلى ١٥ دقيقة ـ الجوز، ٤٠ غ من الأوراق المجففـة، تغلى ١٥ دقيقة ـ الـونكة، ٥٠ غ من الأوراق، تغلى ٣ دقائق، تنقع بعـدها ٥ دقـائق ـ شجرة الكمثـرى (الإجـاص)، ٤٠ غ من الأوراق المجففــة، تغلى دقيقتين، تنقـع بعدهـا ١٥ دقيقة ـ العليق الـدغلي ٥٠ غ مـن الأوراق المـجـفـفــة، تـغـلـى ١٠ دقــائـق ـ الصـابـونيـة، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة، تغلى ١٠ دقـائق ـ المريـرة، ٣٠ غ من الأوراق المجففة، تغلى ٥ دقـائق وتنقع بعـدها ١٠ دقـائق ـ التمر حنـة، ٣٠ غ من الأزهار المجففة، تغلى ١٥ دقيقة ـ فيبرن العرافين ٢٠ غ من الأوراق المجففة، تغلى ٥ دقائق ثم تنقـع ١٠ دقائق ● مـغـلي الـسـكـسـب الأوروبـي، ٣٠ غ مـن الأوراق المجففــة في ١ ل حليب (لبن)، تغلى دقيقتين، تنقـع بعدها ٥ دقائق ● نقيع بارد العرصف المداد، ٥٠ غ من الأطـراف المزهـرة المجففـة تنقـع ٦ ساعات ● شراب السفـرجل: يقـطع ١٠٠ غ من لب السفرجـل الى قـطع صغيرة توضع في ١ ل خـل، تنقع لمدة ١٠ أيام ثم تصفى ● قهـوة الشعير التي تصنـع بـواسـطة حبوب محمصـة ومطحونـة، فهي سـائـل ممتاز للغـرغرة ● عصيـر طازج ممـزوج بخمسة أضعـاف وزنه مـاء: ـ كرفس بستـانـي ـ الليمـون الحـامض ● كمـادة من الكـراث المـطبـوخ

والمبهّر، توضع على العنق ●مسرج: مغلي الصعتر البري، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ثم تنقع ١٥ دقيقة، تصفى، تحلى بالعسل، تغمس بها قطنة ملفوفة على خشبية ويمسح بها الحنجرة.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم من النقيع الساخن: ـ الخطمي، ٦٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ـ زهرة الربيع، ٦٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تؤخذ بعيداً عن وجبات الطعام ـ الورد الأحمر (ورد فرنسا) أو الخشخاش المنثور، ٢٠ غ من التويجيات المجففة في ١ ل ماء غالي.

●مغلي الفريز أو الفرامبواز البريين، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء (١/٢ كمية الغرغرة)، تغلى ٥ دقائق.

●مستحضر مفيد جداً، يحضر سلفاً ويحفظ: محلول دوار الشمس، تنقع لمدة ١٠ أيام ٣ غ من الأوراق المجففة في ٣٠ غ من الكحول بدرجة ٦٠ درجة مئوية، تصفى، وتحفظ في وعاء زجاجي مقفل، يؤخذ منها ٢٠ نقطة في قليل من الماء ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ر

رائحة النفس Haleine

رائحة النفس المزفور قد تصبح كريهة بسبب التهاب في الجهاز الهضمي أو الأسنان أو المجاري التنفسية.

الاستعمال الخارجي

★ تعلك ورقة طازجة أو مجففة من: ـ النعناع البري ـ النعناع الفلفلي ـ الترنجان ـ المران.

★ يغسل الفم بـ: مغلي الآس، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ـ ●شراب السوس، ١٠٠غ من جذر السوس المقطع في ١ ل خل أبيض ينقع لمدة: ١٠ أيام ●مغلي الصعتر، ٣٠ غ في ليتر ماء، يغلى ٣ دقائق.

الاستعمال الداخلي

●نقيع ساخن من العرعر، ٣٠ غ من العنبيات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد الأكل.

الربو (اللهاث) Asthme

مرض يظهر من خلال التنفس الصعب والإحساس بالاختناق، أزمات الربو، تحدث غالباً في الليل، في الوقت الذي يفرغ فيه المريض رئتيه من الهواء بصعوبة.

الاستعمال الداخلي

المستحضرات اليومية: ●مغلي الثوم، ٢٥ غ من لب الثوم في كوب من الحليب، تغلى ١٥ دقيقة، تشرب حارة ●نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ١٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٢ أو ٣ أكواب في اليوم ●نقيع ساخن من مزيج رجل الأوز ٢٥ غ من الأوراق المجففة، والنعناع البري ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل من الماء الغالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ●نقيع ساخن من الناردين البري، ٣ أوراق طازجة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من عنب البحر، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ل ماء غالي ،يؤخذ كوب واحد قبل طعام المساء● نقيع ساخن من الزوفا اليابس،٣٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي ●مغلي السوسن الفلورنسي، ١٥ غ من الجذمور تغلى لمدة ١٥ دقيقة في ١ ل ماء مع ١٥ غ من جذر السوس، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم، واحد منهما عند المساء، ●نقيع الخزامى، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ●نقيع الحلبلاب الأرضي، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، هذه الكمية تؤخذ في اليوم.

●نقيع الفراسيون الأبيض، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب عند المساء ●نقيع البوصير المخملي، ٢٠ غ من الأزهار الجافة في ١ ل من الماء الغالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بين الوقعات، وواحد عند المساء ●نقيع نرجس الحقول، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ١٠ ملاعق كبيرة خلال اليوم ●نقيع ساخن من الصنوبر الحرجي، ٣٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ●مغلي المستدرة المرة، ١٢٠ غ من الجذر

المجفف المقطع في ١ ل مـاء، تغلى دقيقتين، تتـرك لتفتر، تصفى، تحلى بالعسل، يؤخذ نصف ليتر في اليوم عدة مرات ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٥٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب واحد قبل وقعات الأكل ● نقيع ساخن من البقنقـومـون، ٢٠ غ من الأزهـار والأوراق في ١ ل مـاء غالي، يؤخذ كوب عند الاستيقاظ من النوم وقبل الوقعات ● نقيع ساخن من النمـام، ١٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، يترك ليفتر، ويشرب بعدهـا مباشـرة ● نقيـع ساخن من النـاردين الـطبي، ٥٠ غ من الجـذر المجفف المقطع في ١ ل ماء غالي، يحلى، يؤخذ كوبين في اليوم.

★ الشرابات التي تحضر سلفاً وتحفظ في أوعيـة مغلقة بإحكـام: شراب الترنجان: ● ينقـع ٥٠ غ من النبـات المجفف في ١ ل خل أبيض خلال ٤٨ سـاعـة. يؤخـذ ملعقـة أو اثنتين كبيرتين في اليـوم ●شراب الهيفاريقون: ينقع لمدة ١٠ أيام ٣٠ غ من الأطراف المـزهرة والأوراق في ١ ل خل أبيض، يؤخذ ٣ أكواب يومياً.

الإستعمال الخارجي

● تـدخن سيجـارة مصنـوعـة من أوراق مجففـة ومـطحـونـة: ـ أوكـاليبتـوس، ـ نفـل المـاء، ـ إكليـل الجبل، ـ القصعين، ـ حشيشة السعـال ● تنشيف بخار الخبازة، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ل ماء، تغلـى ١٠ دقائق.

الرشح (الزكام) Rhume

الرشح هو عادة إصابة بسيـطة للجيوب الأنفيـة (رشح الـرأس) أو تمتد الى الحنجـرة والقصبة الهـوائية (رشـح الصـدر) المستحضـرات التـاليـة قـادرة، في بعض الحالات، أن توقف رشح الرأس، وغـالبـاً، مـا تستطيـع التعجيل في الشفاء.

الاستعمال الخارجي

لفتح المنخرين:
● يستنشق عـطوسـات محضـرة من أوراق مجففـة من: ـ الحبق ـ القسطران. ● يستنشق مغلي العرقـون، ٢٥ غ من البنات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يبـرد ويـملح، لا يبلع ● يستنشـق بخـار الحلبلاب الأرضي، ١٠٠ غ من النبات الكامل، ينقع في ١ ل ماء غالي لمدة ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

★ يشرب فنجان كبير شديد التحلية بالسكر: ● نقيع ساخن من العرقون، ٢٥ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقـائـق ● نقيع ساخن من الحلبلاب الأرضي، ٢٠ غ من الأوراق، في ١ ل ماء غالي، ينقـع ١٠ دقـائق ● نقيـع سـاخـن من خليط من زهرة الـربيـع المرجيـة، ١٥ غ من الأزهـار والأوراق المجففـة وآذان الجـدي، ١٥ غ من الأوراق المجففـة، في ١ ل مـاء غالي، ينقع ٥ دقائق.

● شـراب الآس، ينقـع لمـدة ٨ ساعـات في وعـاء مقفل، ٧٥ غ من الأوراق المجففة المغلية في ١ ل ماء، يصفى، يضاف ١,٥ كلغ سكر، يغلى حتى يصبح قطراً، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في اليوم.

الرضة Contusion

تسببها ضربة، قد يصاحبها أو لا يصاحبها جرح.

توضع النباتات المذكورة على مـوضع الـرضة إذا لم يصـاحبهـا جـرح مفتـوح، ولا فـرق إذا صـاحبهـا أو لـم يصاحبها الإزرقاق.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الموضع المرضوض النبـاتات التـالية طـازجة ونيئـة: ● بقدونس مفـروم مـع قليـل من الملح وزيت الـزيتون ● أزهـار وأوراق زهرة العـطاس مفتتـة. ● أوراق مـدقـوقـة من: ـ الكـرفس البـري، ـ حشيشـة الملاك ـ السرفيل ـ الملفوف ـ ريحان الأرض ـ الونكة ـ الطيلافيـون ـ البيلسان الصغيـر ـ النجمية ـ البقـدونس ـ ● النبـات كـامـلاً مفروماً: ـ حشيشة الفضة ـ السكسب الأوروبي.

★ توضع النباتات التالية مـطبوخـة: ● أوراق الأقنثا الرخصة مطبوخة بالماء ومهروسة ● لب السوسن الأبيض مـطبوخـاً ● الجذمـور المطبـوخ والمهـروس للنبـاتين: ـ خاتم سليمان ـ الكرمة السوداء. ● أوراق رعي الحمام مطبوخة بالخل.

★ توضع ضمادات من المستحضرات السهلة التالية:

● مغلي الغافث، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حاراً ● مغلي زهرة العطاس، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق، يصفى، يستعمل بارداً ما أمكن ● نقيع ساخن من الزوفا اليابسة، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الآس، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي ● مغلي البوقيصا الحقلية، ٨٠ غ من القشور في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة ● مغلي زهرة الربيع المرجية، ١٠٠ غ من الجذور المجففة المقطعة في ١ ل ماء ● نقيع ساخن من الآذريون، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الدود، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، يضاف إليها قليل من الملح. ● مغلي الناردين الطبي، ٧٥ غ من الجذور المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي نفل الرمال الأصفر، ١٠٠ غ من الأوراق والجذور في ١ ل ماء.

● محلول زهرة العطاس: ينقع لمدة أسبوعين، في ١ ل كحول من عيار ٩٠ درجة، ٨٠ غ من أزهار زهرة العطاس المجففة، يضاف إليها ٦٠ غ من مزيج متساو من حبوب الآنيسون، والقرفة، وكبش القرنفل، وجذر الزنجبيل المجفف، يصفى بالعصر، ثم يصفى في ورقة تصفية، ويحفظ في أوعية مقفلة: يستعمل هذا المحلول بعد خلطه بالماء.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الآس: كوب واحد.

الرعاف Epistaxis

نزيف من الأنف.

الاستعمال الخارجي

★ يدخل في المنخر الذي يسيل منه الدم قطنة مبللة بـ: ● عصير: ـ مدقة الراعي ـ الليمون الحامض ـ أوراق القريص الطازجة، ـ آذان الجدي ـ عصا الراعي العصافيري ـ الفرندل. ● مغلي النمام، ٣٠ غ لكل ليتر ماء، يغلى ٣ دقائق ● مغلي ذيل الحصان ٣٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٨ دقائق.

★ يوضع في المنخر: ● مسحوق قشر السنديان: حفنة ● مسحوق أوراق مجففة من: ـ الطفرة، حفنة ـ البيلسان، حفنة.

الاستعمال الداخلي

● مغلي ذيل الحصان، ١٥ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة ●شراب البندق،٥ غ من أزهار الشجرة الذكرية في ربع ليتر خل غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كأس واحد.

الرئة والتنفس Poumon et respiration

بعض النباتات تفيد في علاج صعوبات التنفس مهما كان سببها. قد يكون ضيق النفس نتيجة لالتهاب أو لاحتقان أو لوذمة أو لتصلب أنسجة الرئتين. وكلها إصابات يجب أن تعالج بشكل سريع ودقيق.

وهناك مستحضرات نباتية مفيدة في حالات اللهاث (الربو) والنفاخ الرئوي والتهاب القصبة وحتى السعال، فتخفف من صعوبة التنفس التي تسببها.

الاستعمال الداخلي

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي الثوم، يغلى لمدة ١٥ دقيقة نصف حص ثوم مقطع في ربع ليتر حليب، يصفى، يحلى ● نقيع ساخن من رجل الأوز، ٢٠ غ من النبات والنعناع الفلفلي ١٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الهليون، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الندية، ١٥ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الزين، ٢٠ غ من القشرة المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من الخزامى، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي أشنة إيسلندا، يغلى ٣ دقائق،٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يرمى الماء، يغسل النبات في مياه جارية، ثم يغلى ٣٠ دقيقة في ١ ل ماء، يصفى، يحلى بكثرة ● مغلي الفراسيون الأبيض، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الترنجان، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الهيفاريقون، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوصير

المخملي، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● مغلي البصل، تسلق وتغلى بصلة مقطعة في دوائر في ربع ليتر حليب، يصفى، يحلى. ● نقيع ساخن من الصنوبر الحرجي، ٣٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، ينقع حتى يبرد، يصفى ● مغلي المستدرة المرة، ٦٠ غ من الجذر المقطع في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى ● نقيع حشيشة الأوز، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من طحين الخردل الأسود، توضع على الصدر والظهر ● يفرك القفص الصدري بكمية صغيرة من محلول يحصل عليه بنقع ١٠ غ من الحر الأحمر لمدة ٤٨ ساعة في ٦٠ غ من الكحول عيار ٤٤ درجة، يصفى.

ز

الزؤان Comédon

نتوء جلدي أبيض اللون، في رأسه نقطة سوداء، غالباً ما يكون في الوجه، يسببه تجمع الزهم (الإفرازات الدهنية) في قناة الغدد الدهنية.

الاستعمال الخارجي

★ غسول يغسل به: ● عصير الليمون الحامض الطازج، صافياً ● مغلي البسلة (البازلاء)، ٣٠ غ من الجذور في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● ماء الورد الجوري، ٥٠٠ غ من التويجيات الطازجة تقطر بالتبخير حتى يتجمع $\frac{1}{2}$ ليتر ● نقيع ساخن من البيلسان، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة في ١ ل ماء غالي، تغطى، تنقع ١٠ دقائق مع التحريك.

★ يوضع قناع: - تطحن حبوب البسلة المجففة، تمزج بقليل من الماء، توضع العجينة بطبقة رقيقة على الوجه.

الزؤان Point noir

راجع الزؤان Comédon.

زيادة الإفراز الدهني Séborrhée

راجع الجلدة، الشعر.

س

الساق Jambe

راجع الوذمة، الدوالي.

السحنة Teint

السحنة الصدئة أو الداكنة هي علامة على تسمم الجسم. وتستطيع النباتات وبخاصة تلك المنقية للدم أن تفيد بشكل فعال، إضافة إلى العناية التجميلية للجلد والعناية بنظافته.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم لمدة ١٠ أيام: ● مغلي الكرفس البري، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الأرقطيون، ٦٠ غ من الجذر في ١ ل ماء يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحمحم، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوغلصن، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الهندباء البرية، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من بقلة الملك، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البندورة (الطماطم) ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب بارداً.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الوجه: ● مغلي البتولة البيضاء، ٦٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● حليب الفريز، يهرس ٥٠ غ من الفريز في قليل من الحليب الطازج، يمسح الوجه بالعجينة ● غسول البقدونس، ينقع ٣٠ غ من البقدونس في نصف ليتر ماء غالي لمدة ١٠ دقائق، يصفى. مغلي الطرخشقون، ٦٠ غ من الجذر الطازج، في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يبرد ● حليب الكراث، يعصر الكراث الطازج، يمزج مع قليل من الحليب ● ماء القصعين، ٦٠ غ من النبات ينقع لمدة ٦ أسابيع في ١ ل من ماء الكولونيا، يصفى.

راجع أيضاً: الجلد.

السرطان Cancer

مرض يمكن أن يصيب كل أنسجة الجسم ويظهر في

أشكال متعددة. إذا لم يعالج، فإن تطوره يصبح مميتاً. ليس هناك نباتات تشفي من السرطان، لا باستعمالها داخلياً ولا خارجياً. العقاقير ذات الأساس النباتي (الونكة والسورنجان) المستعملة في علاج السرطان تساندها عقاقير أخرى، واستعمالها يتطلب مراقبة عيادية وبيولوجية لا يمكن أن يقوم بها إلا الطبيب.

للوقاية من السرطان.

● يؤكل الثوم والبصل النيء ● ينصح بنقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٠ غ من الأوراق الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم.

السعال Toux

النباتات المفيدة في علاج السعال تؤثر بطريقتين: تهدىء السعال وتساعد على إخراج البلغم، وعلى الرغم من أن بعض النباتات تقوم بالوظيفتين معاً، فإننا فصلنا بين الموضوعين وأوردنا النباتات تبعاً لتأثيرها الأقوى. ومن الطبيعي أن أي من المستحضرات التالية لا يقوم مقام علاج المرض الذي يسبب السعال، إذ إن السعال ما هو إلا ظاهرة من ظواهر المرض. النباتات تخفف من ألم المريض ولا تعالجه.

الاستعمال الداخلي

السعال التشنجي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، بعيداً عن أوقات الطعام: ● نقيع ساخن من اللوز، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الأنيسون الأخضر، ١٥ غ من الحبوب في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البلسمية، ١٥ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحبق، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من كيس الراعي، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القطرم، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكستناء، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من صريمة الجدي، ٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من ريحان الأرض، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الندية، ١٥ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، ● نقيع ساخن من الشمار البري، ١٥ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الدبق، ٢٥ غ من الأوراق المقطعة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البيلسان الصغير، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الياسمين الأبيض، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مسحوق الخس السام، ٢ غ من البذور المسحوقة في اليوم، على دفعتين، مع قليل من العسل ● نقيع ساخن من خليط من الخزامى، ٢٠ غ من الأزهار، والنعناع البري، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق، في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من النيلوفر الأبيض، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البصل، ٢٥٠ غ من لباب البصل في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يحلى كثيراً ● نقيع ساخن من المرو، ١٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من رجل القط، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من عود الصليب، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي المستدرة المرة، ١٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع بارد من السوس، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء بارد، ينقع لليلة واحدة ● مغلي النمام أو الصعتر، ٢٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يضاف ٢٥٠ غ عسل، يؤخذ بملاعق كبيرة.

المستحضرات الطاردة للبلغم

● مغلي الكرفس البري، ٢٥ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من شقار الفصح، ١٥ غ من الأزهار والأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يجب ألا يتعدى الكوبين الصغيرين في اليوم ● نقيع ساخن من الراسن، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من: ـ الحمحم ـ البوغلصن، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● عصير طازج من

الكبوسين الكبير، ٣٠ غ في اليوم مع قليل من الحليب، المحلى بكثرة من العسل ● مغلي الجزر المزروع، ١٠٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السرفيل، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● مغلي التين، ١٠٠ غ من التين المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغلي اشنة إيسلندا، ٢٠ غ من النبات ينقع لمدة ٣ ساعات في ١ ل ماء بارد، يغير الماء ٣ مرات، ثم يغلى ٥ دقائق ويرمى الماء، يجدد الماء ويعاد غليه ١٥ دقيقة، يصفى. ● مغلي الفراسيون الأبيض، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الخبازة، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوصير المخملي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الباطاسيطس، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي زهرة الربيع المرجية، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي المُرَيرة، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من السمارة، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من غبيراء الصيادين، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة السعال، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي البنفسج ١٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، يصفى.

★ يؤخذ من ملعقتين إلى ٤ ملاعق كبيرة في اليوم: ● شراب كزبرة البئر، يصب ١ ل ماء غالي على ٨٠ غ من الأوراق الطازجة، تنقع ٨ ساعات، يصفى، يضاف ١ كلغ سكر، يغلى دقيقتين، يصفى ● شراب الخشخاش المنثور، ٤٠٠ غ من الأزهار الطازجة تنقع لمدة ١٢ ساعة في وعاء مغطى فيه ١ ل ماء غالي، يصفى، يضاف ١,٤ كلغ سكر، ثم يغلي حتى يتكثف السائل ● شراب الخطمي، ٤٠ غ من الجذر يغلى في ١ ل ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى، يضاف ١,٥ كلغ سكر، يعاد الغليان، يحفظ في قنينة ● شراب الزوفا اليابسة، ١٠٠ غ من النبات ينقع لمدة ١٠ دقائق في ١ ل ماء غالي، يصفى، يضاف ١,٥ كلغ سكر، يحرك حتى يذوب السكر، يغلى حتى يتكثف، يحفظ في قنينة ● شراب الآس، ٧٥ غ من الأوراق تنقع لمدة ٦ ساعات في ١ ل ماء غالي، يضاف ١,٧٥ كلغ سكر، يذوب ويغلى ● شراب أزهار الدراق، يعصر ١ كلغ من الأزهار، يمزج العصير مع ٢ كلغ سكر، يغلى حتى يتكثف، يحفظ في قنينة. ● شراب الكراث، ١٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يضاف اليه وزنه عسلاً ● شراب الفجل الحار، تقطع فجلة إلى دوائر وتوضع في مصفاة، تغطى بالسكر الناعم، يجمع السائل الذي ينزل من المصفاة. ● شراب اللبسان، يقطع جذر إلى دوائر تصف في مصفاة بطبقات متعاقبة من الجذر والسكر الناعم، يجمع السائل الذي ينزل من المصفاة ● شراب الزعفران، ١٥ غ من مسحوق السمات يغلى لمدة ٣٠ دقيقة في ١ ل ماء، يصفى، يضاف نصف كلغ سكر، يغلى، يحفظ في قنينة.

راجع أيضاً: التهاب القصبة.

السعال الديكي

راجع الشهاق Coqueluche.

السكري Diabète

الإصابة بالمرض تكون بدرجات متفاوتة: السكري السكري، السكري التافه، السكري البرونزي الخ... وهناك علامات معينة لكل درجة، ولكنها تشترك فيما بينها بزيادة التبويل، وبالعطش الشديد وأحياناً بالحكاك. المصاب بالسكري يجب أن يخضع لعلاج طبي وأن يتبع حمية غذائية. النباتات المذكورة فيما يلي يمكن أن تؤثر على بعض ظواهر المرض المزعجة.

الاستعمال الداخلي.

لاستبدال الخبز.

● السكريات القابلة للتمثل يمكن أخذها عن طريق تناول: الحرشف (الأرضي شوكي) ـ البطاطا ـ القلقاس الرومي.

لاستبدال القهوة الصباحية.

● نقيع ساخن من الهندباء البرية، ٤٠ غ من الجذر المجفف والمطحون في ١ ل ماء غالي ● مغلي الهندباء البرية، ٢٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

● يشرب كل صباح نصف كأس من عصير الفاصوليا الخضراء (اللوبياء) الطازج ● يؤكل: الشوفان - الهندباء البرية - الملفوف الطازج أو المطبوخ - حشيشة الأثداء كسلطة - ذرة - جوز - بصل نيء.

★ يؤخذ ٣ أكواب من: ● نقيع ساخن من الغافث، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● مغلي الأرقطيون، ٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

★ يؤخذ كوبين في اليوم، بعيداً عن الطعام: ● نقيع ساخن من إبرة الراعي ومن عصا الراعي العصافيري، ٢٠ غ من كل نبات يجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي مزيج من الأويس، ٣٠ غ من الأوراق المجففة والزهرة المدرة، ١٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الجوز، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي الزيتون، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القريص، ٥٠ غ من النبات الكامل في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● نقيع العليق الدغلي، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من القصعين، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الخنازيرية العقداء، ١٥ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

★ يؤخذ كوب في اليوم، عند الصباح، ١٠ أيام في الشهر: ● مغلي الحلبة، ٤٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة.

★ يؤخذ ١ ل في اليوم لمدة ١٠ أيام ● مغلي الونكة، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، تنقع ١٠ دقائق.

راجع أيضاً: الحكاك، العطش.

سلس البول (التبول الليلي) Enurésie

تبول غير إرادي غالباً ما يحصل أثناء الليل. قد تكون أسبابه عضوية كما قد تكون نفسية. عند الأولاد لا يمكن الكلام عن سلس البول إلا بعد سن ٣ سنوات. قد يحصل التبول اللاإرادي عند المسنين أو عند الأشخاص البدينين.

الاستعمال الداخلي

★ يجب ألا تؤخذ المستحضرات السائلة بعد الساعة السادسة مساء: ● مغلي عصا الراعي، ٣٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الخلنج، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى حتى يتبقى ثلاث أرباع الليتر، تؤخذ الكمية في يومين ● مغلي عنب الدب ٢٥ غ من الأوراق الفتية المجففة في ١ ل ماء، تغلى حتى يتبقى نصف الكمية، تؤخذ الكمية في يومين ● محلول السرو، تنقع لمدة ٢٤ ساعة ١٥ غ من الثمار في ١٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى، يحفظ في أوعية صفيقة ومغلقة بإحكام، يؤخذ ١٠ - ١٥ نقطة عند العشاء مع قليل من الماء. ● نقيع ساخن من الهيفاريقون والطفرة، ٢٠ غ من كل نبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم.

★ عند العشاء بدل الخبز: ● حلوى القريص، يعجن طحين القمح أو الشيلم بمغلي القريص بدل الماء، ١٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، تملح، تشوى العجينة في الفرن ● علاج العفصية، للبالغين فقط، مغلي الأوراق، ٢٠ غ لكل ليتر ماء، تغلى ٣ دقائق تنقع ٥ دقائق، يشرب ليتر واحد في اليوم، ١٠ أيام في الشهر، لمدة ثلاثة أشهر.

السن Dent

يمكن استعمال النباتات للعناية الصحية اليومية بالأسنان، إضافة إلى فائدتها في الوقاية من التسوس. بعض النباتات يستطيع أيضاً أن يخفف مؤقتاً من ألم الأسنان بانتظار المعالجة الطبية.

الاستعمال الداخلي والخارجي.

للوقاية من التسوس

● تمضغ أوراق طازجة من الحشيشة الثومية
● يستعمل مسحوق ذيل الحصان بدل معجون الأسنان
● علاج بذيل الحصان، ١ غ من مسحوق النبات المجفف، يمزج بنصف ملعقة من العسل، يؤخذ مرتين

في اليوم. يعتمد في كل سنة، ٣ أسابيع شهرياً لمدة ٣ شهور.

لتنظيف وتبييض الأسنان

● يوضع على فرشاة الأسنان مسحوق من: حبوب الأنيسون ـ الصعتر ممزوجاً بمقدار وزنه من مسحوق فحم الحور الأسود ● تفرك الأسنان بعصير الليمون الحامض الصافي أو بقشرة الليمون الحامض، مرة كل أسبوع.

لإزالة الجير (صفرة الأسنان)

● تمعس حبة فريز على فرشاة الأسنان ويفرك بها الأسنان.

لتهدئة ألم الأسنان

● تعلك ورقة طازجة من: القطرم ـ حشيشة الملاعق ـ الخبازة ـ الحريق ● يوضع على السن الموجع قطنه مبللة بعصير إحدى تلك النباتات ● يغسل الفم بـ: نقيع ساخن من حشيشة الدود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي ـ آذان الجدي، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● يغسل الفم بالمستحضر التالي: ينقع لمدة ١٥ يوماً في ١ ل من الكحول عيار ٩٠ درجة: المرو، إكليل الجبل، الصعتر، ٢٠ غ من كل نبات ثم يصفى ويحفظ في أوعية مقفلة.

لتسهيل ظهور أسنان الأطفال

● نجعلهم يلوكون جذر الخطمي.

راجع أيضاً: الفم.

السيلان الأبيض Pertes blanches

راجع الثر الأبيض.

ش

الشري Urticaire

حكاك جلدي للبشرة الوردية وقد يكون سببه تحسسي نتيجة الاحتكاك بمادة ما أو تعاطي دواء ما أو أكل شيء ما.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من عنب البحر، ١٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد

● مغلي القريص، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم.

الاستعمال الخارجي

● نقيع ساخن من بقلة الملك، النبات كاملاً، ٦٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يمسح به أو يغطس الأجزاء المصابة.

الشعر Cheveux

الشعر أو الزغب هي مواد مقرتنة (أي تحتوي مادة القرتين **Kératine**)، لونها، وابيضاضها، وغزارتها، وتوزعها، ونموها، وطولها تتعلق بخصائص وراثية، وتختلف لذلك بين فرد وآخر. النباتات تساعد على نموها والمحافظة عليها أو تلونها، ولكن لا يستطيع أي نبات أن ينبت الشعر على صلعة.

الاستعمال الخارجي

★ شامبو سائل: ● مغلي الحلبلاب المتسلق، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تصفى، ويزاد عليها ٢ ل من الماء الغالي، ويفرك به جلدة الرأس. ● نقيع ساخن من الصابونية، ٨٠ غ من النبات كاملاً في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، تصفى.

★ شامبو ناشف: ● يرش على الشعر طحين القمح، يمشط بعد ١٥ دقيقة ● طحين جذر حشيشة الملاك.

★ غسيل: ● بنقيع ساخن من: ـ القنطريون العنبري ـ أوراق الأوكالبتوس ـ الخزامى ـ إبر الصنوبر ● عصير ليمونة حامضة في ١ ل ماء ● نسغ البتولة البيضاء، ٢ غ منها في الماء ● مغلي أزهار زهرة العطاس، ١٥ غ في ١ ل ماء، يستعمل منها ملعقة في كل مرة.

غسول ينشط نمو الشعر

★ فرك يومي وتدليك جلدة الشعر بـ: ● مغلي الأخلية، ٥٠ غ من النبات المفروم، تغلى في ١ ل ماء لمدة ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القيصوم، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي ● دهون الأرقطيون، يطبخ جذر منه في قليل من الماء ثم

يسحق، تدلك به جلدة الرأس مساء لمدة أسبوع فتحصل على شعر أكثف وأطول ● مغلي مزيج من جذور الأرقطيون، ٣٠ غ، والقراص ٣٠ غ، والجرجير ٣٠ غ، في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● عصير الحرف ● عصير أوراق القريص الطازجة ● مغلي الصعتر، ٨٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة، تصفى.

لجعل الشعر ناعماً ولماعاً.

● يغسل بالأرقطيون، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● عصير حشيشة الدهن الطازج ● يفرك بمغلي القريص الأبيض، ٥٠ غ من النبات الكامل مفروماً في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي القصعين، ٢٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، تنقع ٤٨ ساعة، تحرك من وقت لآخر، يضاف إليه $\frac{1}{4}$ ليتر من الروم (مشروب كحولي)، يستعمل مرة كل يومين أو ثلاثة.

لمنع سقوط الشعر.

● يؤكل الحرف طازجاً.

★ غسول بـ: ● نقيع ساخن مكثف من أوراق الحبق الطازجة، ١٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ثم تهرس الأوراق، تصفى، يستعمل السائل ● نقيع بارد لمزيج من البقس ٦٠ غ من الأوراق الطازجة المفرومة، وإكليل الجبل، ٦٠ غ من النبات، تنقع ١٥ يوماً في ١ ل من الكحول عيار ٦٠ درجة، تحرك من وقت لآخر، تصفى، يفرك به مرتين في اليوم ● نقيع بارد لمزيج من الكبوسين الكبير ٥٠ غ من البذور والأوراق، والنمام ٥٠ غ من السيقان والأطراف المزهرة، تنقع ١٠ أيام في ١ ل من الكحول عيار ٦٠ درجة، وذلك بعد فرم النباتات، تصفى بعد ذلك ● مغلي القنطريون الصغير، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● عصير الحرف الطازج ● زيت الزيتون، كل مساء لمدة ٨ أيام ● نقيع بارد من الحر الأحمر، تنقع ٣٠ غ في ١ ل كحول عيار ٦٠ درجة لمدة ٨ أيام، تحرك من وقت لآخر، تصفى ● مرهم براعم الجوز، تطبخ ٥٠ غ من البراعم الطازجة في حمام مريم Bain - marie مع ١٥٠ غ من شحم حيواني لمدة ٤٥ دقيقة، تطحن، يدلك بها جلد الرأس كل مساء.

للقضاء على القشرة.

★ غسول بـ: ● مغلي كزبرة البئر، ١٠٠ غ من النبات مجففاً، في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من أوراق الكستناء، ٦٠ غ في ١ ل ماء غالي ● مغلي القشور من: السنديان ـ الحور الأسود، ٣٠ غ من المسحوق في ١ ل ماء، تغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة بدون تغطية، يصفى ● مغلي جذمور النيلوفر الأبيض، ٢٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● عصير قريص الطازج، ٥٠ غ مع ملعقتين كبيرتين من زيت الخروع. ● نقيع بارد لمزيج من المرو والقريص، ٥٠ غ من كل نبات في ١ ل من الكحول عيار ٦٠ درجة، تنقع في الشمس لمدة ١٥ يوم، يصفى، يدلك به مرتين في اليوم، يوضع ملعقتين كبيرتين منه في فنجان ماء.

لتلوين الشعر

★ للشعر الأشقر، يغسل بعد الحمام بـ: ● مغلي البابونج الألماني، ١٠٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى. ● مغلي الراوند، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء.

★ للشعر البني، يغسل بعد الحمام بـ: عصير الكراث ● نقيع ساخن من القصعين ● نقيع ساخن من الصعتر.

الشعيرة (شحاذ العين) Orgelet

دمل في الجفن، يتمركز في موضع شعرة.

الاستعمال الخارجي

المستحضرات الموصوفة فيما يلي يجب أن تصفى بدقة وأن تستعمل باردة.

★ تغسل العين بـ: ● نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٣٠ دقيقة ● مغلي العرقون، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البيلسان، ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة أو المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ كمادة: ● يوضع على الشحاذ عدة مرات في اليوم ضمادة تحوي أوراقاً طازجة مفرومة من الحبق.

الشهاق (السعال الديكي) Coqueluche

مرض معد، سار - ووبائي يتميز بسعال في نوبات حادة مصحوباً بالتقيؤ وبإخراج البلغم.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من مزيج من الفراسيون الأسود، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة والمفتتة في ١ ل ماء غالي، إضافة إلى بضع أوراق حبق طازجة أو مجففة لتجعل الطعم مقبولاً ● نقيع ساخن من الحبق، ٣٠ غ من مزيج من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من سوسن فلورنسا، ٢٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الخس المزروع، ١٠٠ غ من الأوراق في ١٥٠ غ ماء، تغلى ٥ دقائق، يشرب فاتراً وشديد الحلاوة ● نقيع ساخن من الحلبلاب المتسلق، ١٥ غ من الأوراق الطازجة المفرومة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٦٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، ● نقيع ساخن من نرجس الحقول، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. لا يحضر أكثر من ١٠٠ غ دفعة واحدة، يؤخذ ملعقة كبيرة عند نوبة السعال، لا يؤخذ أكثر من ٦ - ٨ ملاعق في اليوم ● نقيع ساخن من الدراقن، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق لا يحضر أكثر من ٢٠٠ غ دفعة واحدة، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في المرة الواحدة، ٣ مرات في اليوم. ● نقيع ساخن من مزيج من زهرة الربيع المرجية والصعتر: تخلط جيداً ٣٠٠ غ من الجذور والأزهار المجففة من زهرة الربيع مع ٥٠ غ من الأطراف المزهرة من الصعتر المجفف والمفروم، يوضع ٥٠ غ من هذا المزيج لكل ليتر ماء، من الضروري تصفية النقيع قبل استعماله ● نقيع ساخن من كف الدب، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم.

● شراب الثوم، ١٠٠ غ من اللباب المقشر، تهرس في ٢٥٠ غ ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، يضاف ٢٥٠ غ سكر. يؤخذ ملعقتين كبيرتين في اليوم ● شراب القطرم، ٢٥ غ من الأطراف المزهرة في ¼ ليتر ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى، يحلى بكمية كبيرة من السكر. يؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعة.

● عجينة أشنة إيسلندا: ينقع لمدة ليلة ٢٠٠ غ من الأشنة في ماء بارد، يصفى، يغسل النبات بكمية كبيرة من الماء الغالي، ثم يغلى لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة، يصفى، يزان، يضاف إليه وزنه سكراً، يطبخ في «حمام مريم Bain - marie» مع التحريك والتقشيط، حتى يصبح المستحضر كثيفاً، يوضع في مرطبان، يغلق، يؤخذ ملعقة صغيرة عند نوبة السعال.

● محلول السرو، ويحضر بنقع ١٠ غ من العنبيات في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة ٢٤ ساعة، يصفى، يحفظ في مرطبان مغلق، يؤخذ ١٠ نقاط، مرتين في اليوم، في زهورات محلاة بالعسل ● محلول الندية، ينقع لمدة ١٠ أيام ٥٠ غ من النبات الطازج المهروس في ¼ ليتر كحول عيار ٦٠ درجة، يؤخذ ١٠ نقاط، ٣ مرات خلال ٢٤ ساعة في زهورات.

● مستحلب حشيشة الدهن، يوضع ٥٠ غ من الأوراق في ¼ ل ماء غالي، ينقع لمدة ليلة واحدة، يصفى، ويغلى السائل حتى يتبقى نصفه. يؤخذ ٥ نقاط، ٣ مرات في اليوم، في زهورات.

راجع أيضاً: السعال.

الشهية Appétit

الحاجة للطعام. وهي تختلف عن الجوع الذي هو ظاهرة فسيولوجية تتسبب بإحساس مؤلم. الشهية هي الرغبة بالطعام. إذ زادت عن حدها تسببت بعسر هضم للكميات المأكولة الكبيرة من الطعام. نقصانها أو فقدانها يسمى القهم أو الخلفة Anorexie.

الاستعمال الداخلي

لإنقاص الشهية: ● نقيع بارد من الناردين الطبي، ٢٥ غ من الجذر الطازج في ¼ ل ماء بارد، تنقع ليلة كاملة، يشرب كوب من هذا النقيع بارداً، ١٠ دقائق قبل الوجبتين الرئيسيتين.

لفتح الشهية: ● شراب الأفسنتين، تنقع لمدة أسبوع ٤٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ٦٠ غ من ماء الحياة eau - de - Vie(سائل كحولي) بعيار ٢٨ درجة

مئوية، يضاف إليها ١ ل من خل أبيض جيد. وتترك لمدة أسبوع آخر، تصفى، وتعبأ في قنينة، يؤخذ منها كأس صغير قبل كل من الوجبتين الأساسيتين. ● شراب حبق الراعي ٥٠ غ من الأطراف المزهرة تنقع لمدة ٣٠ يوماً في ١ ل من الخل، تصفى، يؤخذ منها كأس صغير قبل كل وجبة ● شراب البابونج الروماني، ٥٠ غ من الأزهار تنقع لمدة ٣٠ يوماً في ١ ل من الخل، يؤخذ منها كأس صغير قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين ● شراب الكَبَر، تنقع لمدة ٤ أيام ٤٠ غ من قشور الجذر المجفف مع ٨٠ غ من قشر المران في ١ ل خل أحمر، يؤخذ كأس صغير مرتين في اليوم ● شراب القنطريون الصغير، ٦٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة، تنقع في ١ ل خل غالي، لمدة ٣٠ دقيقة، تصفى، تحفظ في أوعية مقفلة، يؤخذ منها كأس صغير قبل كل وجبة ● شراب الفراسيون، تنقع ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل من الخل الغالي، يؤخذ منها كأس صغير قبل كل من الوقعتين الرئيسيتين ● شراب العكوب، تنقع لمدة ٣٠ دقيقة ٣٠ غ من الأوراق والجذر في ١ ل خل أحمر غالي، تصفى، تبرد، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة ● شراب العرعر، تنقع وتخمر لمدة شهر واحد في برميل ١ كلغ من عنبيات العرعر في ٢٠ ل ماء، تحفظ في قناني مقفلة، يؤخذ منها كأس واحد عند كل وقعة ● شراب الجنطيانا الصفراء، تنقع لمدة ١٢ يوماً ٤٠ غ من الجذر المجفف المقطع في ١ ل من خل أبيض جيد، تصفى، تحفظ في قناني مغلقة، يؤخذ كأس قبل كل وقعة ● شراب بلوط الأرض، تنقع لمدة ١٥ دقيقة ٤٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل خل غالي، تصفى، تحفظ في قناني مقفلة، يؤخذ كأس صغير قبل الطعام ● شراب الكشمش الأحمر، تنقع في ١ ل من خل جيد غالي لمدة ٢٠ دقيقة، ١٠٠ غ من البراعم الفتية، تصفى، يؤخذ كأس واحد قبل الطعام. ● شراب الفراسيون الأبيض، تنقع لمدة ١٥ يوماً، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل من خل أبيض جيد، تصفى، يؤخذ كأس صغير قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين ● شراب الترنجان، تنقع ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل من الخل الأبيض، تغلى لمدة ٣ دقائق، يؤخذ منه ٣ ملاعق كبيرة ٣ مرات في اليوم ● شراب نفل الماء، ١٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل من الخل الأحمر الغالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ملعقتين قبل كل وجبة ● شراب الونكة، ٥٠ غ من الأوراق المجففة و ٢٠ غ من أزهار البابونج الروماني تنقع لمدة ١٠ أيام في ١ ل خل أحمر، تصفى، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة ● شراب الراوند، تنقع لمدة ٨ أيام ١٠٠ غ من الجذر المجفف المقطع في ١٠٠ غ من الحياة عيار ٢٨ درجة مئوية، ثم يحضر على حدة ١ ل من الخل الأحمر يوضع فيه ١٠٠ غ سكر و ١٠ غ من قشور الليمون، يمزج المستحضران، وترفع قشور الليمون، تنقع ٨ أيام، تصفى، وتحفظ في أوعية مغلقة، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة ● نقيع حشيشة الملاك ٥٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ١٥ دقيقة، تصفى تحلى بالعسل، يؤخذ كأس واحد قبل كل من الوجبتين الأساسيتين. ● شراب حشيشة الملاك: تنقع لمدة ٦ أيام ٤٠ غ من السيقان الطازجة المقطعة في ١ ل كحول عيار ٢٨ درجة مئوية، يضاف إليها ٥٠٠ غ من السكر، و١ ل ماء، تنقع لمدة أسبوع في مكان بارد وتعبأ في قناني، يؤخذ كأس صغير قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين ● شراب الليمون والليمون الحامض: تنقع لمدة ١٠ أيام في الكحول عيار ٢٨ درجة مئوية، ٢٠٠ غ من قشور الليمون المر (أبو صفير) و ٢٠٠ غ من قشور الحامض، تهرس، تصفى، يضاف إليها ١ كغ سكر، توضع في قناني مقفلة، يؤخذ كأس صغير قبل الطعام.

لزيادة الشهية:

● مغلي الراسن ١٥ أو ٢٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يؤخذ كوب قبل كل وجبة ● نقيع القيصوم، ١٥ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب واحد قبل الوقعات ● نقيع الهندباء البرية، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الحورية ذات التويجيات الثمانية، ٢٠ غ من الأوراق المجففة والمقطعة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع الحلبا، ٢٠ غ من البذور في ١ ل من الماء الغالي. يؤخذ كوب قبل كل وجبة ● نقيع الأرطماسيا، ٣ غ من الأطراف المزهرة المجففة في كوب من الماء الغالي، تنقع لمدة ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب قبل كل وجبة ● نقيع حشيشة الدينار، ١٥ غ من الصنوبرات

المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين ● نقيع شمار الخنازير، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع المرو، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، لا تنقع أكثر من دقيقتين، تصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي زهرة الحواشي، ٨٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم.

يضاف إلى اللحم والسمك: ـ عنبيات أبو فايس ـ أوراق النعناع البري الطازج ● يضاف إلى الطعام: ـ الثوم ـ الكمون ـ ثمار البرباريس الشائع المكبوسة في الخل ـ الطرخون ـ البقدونس ـ الحر الأحمر ـ الزعفران ـ الزعتر ● يضاف إلى السلطات أزهار الكبوسين الكبير المكبوسة بالخل ● يستعمل كتابل: ـ أوراق الشمار البحري بعد كبسها بالملح كالخيار ـ أوراق القرصعنة بعد كبسها بالخل.

● يتناول قبل الطعام: ـ الحرف ـ الرشاد البري ـ اللبسان ـ بندورة (طماطم). ● يؤكل الكرفس البستاني المطبوخ ● يشرب عصير الكشمش الشائك كوبين في اليوم واحد منهما على الريق ● يشرب مغلي الحماض البستاني، ٣ غ من الأوراق المطبوخة في ١ ل ماء.

عقص العنكبوت Araignée

راجع عقص الحشرات Piqûres.

الشيخوخة Vieillissement

تستطيع النباتات بالتضافر مع النظام الصحي والغذائي أن تبطيء هذه الظاهرة الفسيولوجية التي لا رد لها.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل الكثير من الثمار والخضار الطازجة، نيئة أو مطبوخة، وكذلك الحبوب، كل النباتات مفيدة وبخاصة: الفاصوليا، الشوفان، الجزر المزروع، التين، الليمون، التفاح والعنب.

● عصير الأبوفايس: تجمع الثمار الطازجة في تشرين الأول / اكتوبر، تهرس، يصفى العصير، يضاف إليه وزنه سكراً، يطهى ٢٠ دقيقة، يحفظ في وعاء مغلق بإحكام، يستهلك خلال الشتاء ● يشرب شاي المران، نقيع ساخن من ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي ● يؤخذ كل يوم مسحوق الطحالب اللمنارية، مرتين، ١ غ في ملعقة عسل.

ص

الصداع Mal de tête

راجع وجع الرأس، داء الشقيقة.

الصداف Psorias

مرض جلدي عضال، يتميز بظهور بقع حمراء مغطاة بحراشف صدفية، وبخاصة عند الكوع والركبة.

الاستعمال الخارجي

● يوضع على المواضع المصابة أوراق البندورة الطازجة المرضوضة.

★ توضع ضمادة مبللة بـ: ● نقيع السنفيتون، ٢٠٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٢ ساعة ● نقيع ساخن من الآس، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي القريص، ٨٠ غ من الساق والأوراق المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي الصابونية، ٨٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، يصفى مباشرة.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ لمدة ٣ أسابيع على الأقل، ٣ أكواب يومياً: ● نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الصفصاف الأبيض، ٤٠ غ من القشرة المجففة في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الفوقس الحويصلي، ١٥ غ في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق.

الصرع Epilepsie

إصابة تسبب أزمات تشنجية تتطلب عناية طبية. بعض النباتات قد تكون مفيدة.

الاستعمال الداخلي

● مسحوق حبق الراعي، ١٥ غ من الجذر المجفف المطحون، ممزوجة بـ ٣٠ غ من العسل، يؤخذ خلال النهار بالملعقة الوسط ● نقيع ساخن من البقس، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من الغاليون

الأصفر، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب واحد في اليوم ● نقيع ساخن من الدبق، ١٥ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ ـ ٤ أكواب في اليوم . ● نقيع ساخن من الليمون المر، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ، تنقع ١٠ دقائق، يصفى ، يؤخذ ٤ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من المرو ، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم .

الصَّفَر (دودة البطن) Ascaris

راجع الطفيليات المعوية Parasitose intestinale .

الصفيرة Jaunisse

راجع اليرقان .

الصلع Calvitie

راجع الشعر Cheveux .

الصوت Voix

هذه لائحة بمستحضرات نباتية تحمي أصوات المعلمين والمغنين والممثلين .

الاستعمال الخارجي

● مغلي الغافث، ١٠٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، للغرغرة مرتين في اليوم .

الاستعمال الداخلي

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم : ● نقيع ساخن من السمارة، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من خليط من السمارة، ٢٠ غ، وعود الوج، ١٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من حشيشة السعال، ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق .

ض

ضربة الشمس Coup de soleil

إصابة جلدية سببها التعرض الطويل للشمس . ضربة الشمس هي نوع من الحرق .

الاستعمال الخارجي

● يمسح بلطف موضع ضربة الشمس المؤلم بدوائر من البطاطا النيئة . ● يغطى الموضع بأوراق الحلبلاب المتسلق الطازجة بعد غسلها ● زيت البابونج الألماني، ٢٥ غ من الأزهار الجافة في ٢٥٠ غ زيت الزيتون . يسخن الزيت ببطء في حمام مريم Bain - marie لمدة ساعتين يصفى بعصر أزهار البابونج، يحفظ في قناني صغيرة مغلقة . ● زيت الهيفاريقون، ينقع في $\frac{1}{3}$ ل خل أبيض أو في ٠,٦ ل زيت الزيتون، ٣٠٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة لمدة ٤ أيام تحرك من وقت لآخر، ثم تسخن في حمام مريم، وتغلى بهدوء دون تغطية لمدة ٣ ساعات، يصفى مع العصر، ويحفظ في قناني صغيرة محكمة الإغلاق ● خل الورد الأحمر، يوضع في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة، ١٠٠ غ من تويجيات الورد الطازجة، يسكب فوقها ١ ل من الخل الغالي، يسكر الوعاء، ويترك في الشمس لمدة أسبوعين، يصفى .

راجع أيضاً: الحرق .

ضيق النفس Dyspnée

راجع الرئة .

ط

الطفيليات المعوية Parasitose intestinale

وجود ديدان في الأمعاء . أكثر هذه الطفيليات انتشاراً : الديدان الدائرية Les némathelminthes : الاقصور Oxyures والصفر ascaris والديدان المسطحة Les Plathelminthes: أنواع عديدة من الدودة الوحيدة: التينيا Ténia وبخاصة تينيا البقر (Taeina Saginata)

للتخلص من كل أنواع الديدان :

الثوم ـ رجل الأوز ـ حبق الراعي ـ الملفوف ـ الطرخون ـ الشمار البحري ـ الدريدار الأبيض ـ الهيفاريقون ـ الجوز ـ البصل ـ الليمون الحلو ـ الدراق ـ كثير الأرجل الشائع ـ البقلة ـ الراوند ـ حشيشة الدود ـ الصعتر

للتخلص من الصفر ascaris

الأفسنتين ـ القيصوم ـ البلسمية ـ الورد البري ـ الكتان البري ـ الترمس ـ النعناع الفلفلي ـ الطحلب الدودي ـ القيصوم الانثى ـ الافسنتين البحري .

للتخلص من الأقصور Oxyures

الافسنتين ـ القيصوم ـ الليمون الحامض ـ الجنطيانا ـ

الكتان البري ـ الترمس ـ النعناع ـ الطحلب الدودي ـ القيصوم الانثى ـ الأفسنتين البحري.

للتخلص من الدودة الوحيدة (التينيا)

الجزر ـ اللقطين ـ السرخس الذكري ـ الرمان.

الاستعمال الداخلي

★ للبالغين، ٣ أيام في الشهر لمدة ٣ أشهر يؤخذ صباحاً على الريق كوب واحد: ● نقيع ساخن من الافسنتين، ٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القيصوم، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج من حبق الراعي، ٢٥ غ من النبات والقيصوم، ٢٥ غ من البذور، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البلسمية، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ للبالغين: نصف كأس من عصير الملفوف النيء ● ملعقة من بذور الليمون الحامض أو الحلو مهروسة مع قليل من العسل ● ٣ غ من مسحوق الطحلب الدودي في نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، صباحاً على الريق، يجب عدم إعطاء أكثر من ١ غ للأولاد أقل من ٥ سنوات ● ٢ غ من مسحوق جذمور الراوند في ملعقة عسل ● ٢ غ من مسحوق بذور القيصوم الأنثى في ملعقة عسل.

★ علاج لمدة ٢١ يوماً، الكميات للبالغين: ● ينقع ٣ حصوص ثوم طازجة مدقوقة لمدة ١٢ ساعة في كوب حليب، يشرب صباحاً على الريق. ● ٦٠ غ من عصير الجزر المسلوق: هذه الكمية تؤخذ خلال نهار واحد، يؤخذ نصفها على الريق ● نقيع ساخن من الطرخون، ٢٥ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ صباحاً ومساء ● نقيع ساخن من الدريدار الأبيض، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الجنطيانا الصفراء، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ ساعات ● نقيع ساخن من الصعتر، غصن في كوب ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ على الريق، الكميات للبالغين: ● مغلي العوسج الأسود، ٥ غ من القشرة المجففة المطحونة تغلى في قليل من الماء لمدة ١٠ دقائق، تنقع ٥ ساعات، يصفى، لا يوصف أبداً للأطفال ● ٥٠ غ من بذور اللقطين المدقوقة في ملعقتين كبيرتين من العسل، في نقيع ساخن من قشر الليمون، بعد ساعتين تؤخذ شربة من زيت الخروع (٣٠ غ) ● ١٥ غ من جذمور السرخس الذكري المجفف المسحوق في كوب ماء، بعد ٤ ساعات تؤخذ شربة ● ٦٠ غ من قشرة جذر الرمان، تنقع ٢٤ ساعة في نصف ليتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة حتى يتبقى نصف الكمية، يبرد، يصفى، يشرب السائل مبرداً على ٣ دفعات بفارق ٣٠ دقيقة، يؤخذ بعد ٣ ساعات شربة مفرغة (زيت الخروع) ● مغلي الهيفاريقون، ٣ غ من الأطراف المزهرة، تغلى لمدة دقيقتين في كوب من الماء ● نقيع البصل، قطع بصل رقيقة في ٢٥٠ غ ماء غالي، تنقع ١٢ ساعة ثم تهرس قطع البصل، يخلط، يصفى، مغلي كثير الأرجل الشائع، ٢٠ غ من الجذمور في كوب ماء، يغلى دقيقتين، وينقع لليلة كاملة ● مغلي الافسنتين البحري، ٤ غ من الأطراف المزهرة في كوب ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ٥ دقائق، ١ غ للأولاد ابتداء من ٥ سنوات.

يؤخذ حتى اختفاء الديدان

★ ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي قشور جوزات الجوز، ٢٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من البقلة، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

للوقاية من كل الطفيليات المعوية.

● نقيع ساخن من رجل الأوز، ٥ غ من الأوراق المجففة في كوب، تؤخذ بدل الشاي. ● نقيع ساخن من الصعتر، غصن في كأس، تؤخذ مع الترويقة.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على البطن: ● كمادة من الافسنتين، ٥٠ غ من النبات مسلوقاً في قليل من الماء ● كمادة من الشمار البحري الطازج مهروساً ● كمادة من أزهار وأوراق الدراق طازجة ● كمادة ساخنة مبللة بمغلي حشيشة الدود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء مالح، يغلى، ينقع ١٠ دقائق.

● حقنة شرجية: ٥٠ غ من زيت الكتان البري في

٣٠٠ غ ماء فاتر ـ نقيع ساخن من بذور الترمس، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٤ ساعة.

طنين الأذن Acouphènes

إحساس سمعي غير مسبب من إثارة خارجية، وهو يشمل الدنين Bourdonnement والهسيس Sifflement وضجيج Tintement الأذن. .

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار الجافة في ١ ل ماء غالي، ينقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين في اليوم. ● نقيع ساخن من الفراسيون الأسود، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين يومياً. ● زهورات نعناع الجبل، ٥٠ غ من الأزهار ومن الجذع مجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق يؤخذ منه كوب واحد بعد كل وجبة ● نقيع ساخن من السنبليات، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع لمدة ١٠ دقائق، يؤخذ منها ٣ أكواب يومياً. ● نقيع ساخن من الترنجان ٦٠ غ من الأزهار والسيقان المجففة في ١ ل ماء غالي، تخلط، تغطى، وتنقع ١٠ دقائق وتصفى، يؤخذ منها ٣ أكواب يومياً بعد الوجبات. ● نقيع ساخن من اللويزة، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يؤخذ منها كوب واحد بعد العشاء.

الاستعمال الخارجي

* يقطر في الأذن عند الصباح ٣ نقط من زيت: بذور الدراق ـ بذور المشمش: تكسر النواة ويهرس اللب، ويجمع زيته.

● يعصر البصل، تغمس فيه قطنة وتوضع في الأذن.

● تحمص حبوب ذرة بيضاء في مقلاة، يضاف إليها وزنها من الملح الخشن، تعبأ في أكياس صغيرة، ويوضع الكيس على الأذن.

طنين الأذن Bourdonnement d'oreille

راجع طنين الأذن Acouphènes.

ظ

الظفر Ongle

أمراضه، كما أمراض الشعر هي انعكاسات لحالة الجسم العامة. الأظافر والشعر لهما أمراضهما الخاصة الشديدة التعقيد. فوائد النباتات بالنسبة للأظافر تقتصر على المحافظة على جمالها، وصلابتها بمعزل على الحالة الصحية العامة.

الاستعمال الخارجي

● تمسح الأظافر يومياً قبل النوم بمزيج من زيت الزيتون والليمون الحامض، تدلك، وتلبس القفازات ● تمسح الأظافر بعصير الليمون الحامض الصافي ● تمسح الأظافر بمزيج مكون نصفه من عصير الليمون الحامض ونصفه الآخر من نقيع الورد المحضر بنقع ٤٠ غ من التويجيات في ١ ل ماء غالي.

الاستعمال الداخلي

● يؤخذ خلال ١٠ أيام من الشهر خلال ٣ أشهر، ملعقتين صغيرتين في اليوم من عصير ذيل الحصان الطازج، أو مرتين في اليوم يؤخذ ١ غ من مسحوق ذيل الحصان المجفف في قليل من العسل.

ع

العث Mite

راجع الحشرات.

العجز الجنسي Impuissance

عجز سببه عضوي (خلقي) أو وظائفي (وهن عام) فلا يستطيع المريض، رجلاً كان أو امرأة، من القيام بالعمل الجنسي كاملاً. الأسباب العضوية تعالج بالجراحة أما الوهن العام فبواسطة المعالجة النفسية، بعض النباتات ونتيجة لتأثيرها المنشط جنسياً تكون في أحيان كثيرة نافعة.

الاستعمال الداخلي

★ للتغذية: ● يضاف: ـ أوراق الجرجير الى السلطة ـ البقدونس الى كل أطباق الطعام، نيئاً ومفروماً،

الزعفران الى الأسماك البحرية ● يؤكل: ـ الشوفان الذي ينشط الإفرازات الهرمونية، ـ القمح المنتش (المفرخ) ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب ● نقيع ساخن من الهيفاريقون ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ كوب ● نقيع ساخن من السحلب الذكري، ٤ غ من مسحوق البويصلات (السحلب) في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٤ أكواب خلال ٢٤ ساعة ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب.

● شراب السفندوليون، ٥٠ غ من الجذور والأوراق، تنقع في ١ ل خل أحمر لمدة ٢٤ ساعة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة، يصفى، يؤخذ كأس صغير قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين ● شراب الشمر البري، ١٠٠ غ من البذور في ١ ل خل (بورتو)، تنقع لمدة ٣ أسابيع، تحرك يومياً، يصفى، يؤخذ كأس صغير قبل العشاء ● شراب إكليل الجبل والقصعين، ٣٠ غ من أوراق إكليل الجبل الطازجة، و ٢٠ غ من أوراق القصعين في ١ ل خل أحمر وملعقة كبيرة من العسل، يسخن في حمام مريم Bain marie لمدة ١٥ دقيقة، يبرد، يصفى، يؤخذ ملعقتين كبيرتين قبل العشاء.

العُدّ (حب الشباب) Acné

آفة تصيب الجلد في مستوى الغدد الدهنية. وتتمركز كل واحدة من الحبات عادة حول شعرة، ويظهر العدّ على الوجه، الظهر، والصدر، ثم ينتشر.

الاستعمال الداخلي

● ينصح من يعاني من العد أن يأكل نيئة وطازجة النباتات التالية: الحرف ـ البقدونس ـ الفجل ـ البندورة. ● ان يتناول عصير الملفوف الطازج: نصف كأس ٣ مرات في الأسبوع. ● الاسفاناخ مطبوخاً. ● علاج سنوي بالعنب وذلك باستبدال الترويقة بـ ٢٥٠ غ عنب والعشاء بـ ٥٠٠ غ وذلك لمدة ٣ أسابيع.

★ يؤخذ بين الوجبات ٣ أكواب واحد منها على الريق.

● نقيع ساخن من الأخلية: ٢٠ غ من الزهور أو من الأوراق الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الأرقطيون، ٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من السمارة، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة.

★ يؤخذ كوبين في اليوم واحد عند الصباح والثاني عند المساء: ● مغلي الدراج، ٥٠ غ من الجذر الجاف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الحماض البستاني، ٢٠ غ من الأوراق أو ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من البرقوق الشائك، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ فنجان كل صباح على الريق لمدة ٣ أسابيع:

● مغلي المغد حلو ـ مر، ١٠ غ من الفروع المقطعة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ٥ دقائق. تزاد كمية المغد شيئاً فشيئاً حتى تصبح ٢٠ غ في الأسبوع الثالث. ● نقيع البنفسج مثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق الجافة معاً في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

★ تمسح الحبات غير المقشورة مرتين يومياً بقطنة على رأس خشبية بعد غمسها بـ: ● مغلي زهرة العطاس، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ٤ أو ٥ دقائق ● مغلي مكثف من الأرقطيون، ١٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● زيت الخلنج، تنقع لمدة ٨ أيام على الأقل ١٠٠ غ من الأزهار الطازجة في نصف ليتر من زيت الزيتون، تحفظ في زجاجات جيدة الإحكام في مكان مظلم.

★ تغسل حبات العد مرتين في اليوم بـ:

● عصير الملفوف الطازج ● مغلي الأقسون ٣٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق. ● مغلي العرعر ٥٠ غ من قطع خشب الأفنان الفتية في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة. ● مغلي الخس، ١٠٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من البنفسج مثلث الألوان، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الصابونية، ١٠٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● عصير طازج من أوراق الصابونية يخلط مع مقدار وزنه من مصل اللبن

(الحليب)، يحفظ في زجاجات محكمة الإغلاق.

● أوراق لسان الحمل المجففة تسرع في تجفيف حبات العد وفي التئامها ● يغسل الوجه بماء أضيف اليه ملعقة كبيرة من خل الخزامى، تنقع ۱۰۰ غ من الأطراف المزهرة الطازجة في ۱ ل من الخل الأبيض لمدة ۸ أيام.

العدة الوردية Couperose

احتقان في الوجه وبخاصة عند الأنف أو الخدين، مصحوب بتمدد في الأوعية الدموية الجلدية.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من الأوراق الطازجة المفتتة: ـ قنب الماء ـ الفريز ـ الخس البري ـ ملكة المروج، أو من أزهار الخطمي.

★ يوضع على موضع الاحتقان مرتين في اليوم ضمادة مبللة بواحد من المستحضرات التالية: ● مغلي الخس، ۲۰۰ غ من الأوراق في $\frac{1}{2}$ ل ماء تغلى مدة ساعتين ● مغلي الكستناء الهندي، ٦ حبات مقشرة تقطع وتوضع في ۱ ل ماء، تغلى ۱٥ دقيقة ● مغلي الخبازة، ٤٠ غ من الأوراق في ۱ ل ماء، تغلى ۱٥ دقيقة، ● مغلي الأويس، ۳۰ غ من العنبيات الطازجة في ۱ ل ماء، تغلى بهدوء ۲۰ دقيقة، يبرد قبل تصفيته ● مغلي النيلوفر الأبيض، ٥ زهرات مجففة في ۰,۱٥ ل ماء، يصفى، يضاف ملعقة كحول كافوري، يحفظ هذا المستحضر في أوعية مقفلة ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٤٠ غ من الأزهار في ۱ ل ماء غالي، ينقع ۱۰ دقائق، يمسح به، يخبط عليه قليلاً بالأصابع، ويمد لإدخاله في مسام الجلد ● مغلي الكرمة الحمراء، ۸۰ غ من الأوراق المجففة والمفتتة في ۱ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ۱٥ دقيقة.

عسر الطمث Dysménorrhée

راجع الحيض.

عسر الهضم Indigestion

توعك هضمي مزعج بعد تناول وجبة دسمة، يصاحبه أحياناً الغثيان والتقيؤ.

الاستعمال الداخلي

من الضروري أحياناً التقيؤ.

للتقيؤ ● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ۲ غ من الجذر المسحوق في كوب ماء محلى ● مغلي البنفسج، ۱٥ غ من الجذر في ۲۰۰ غ ماء، يغلى ۱۰ دقائق، يشرب محلى على دفعتين.

لمعالجة الغثيان

★ يشرب ساخناً جداً وعلى مهل: ● نقيع ساخن من الآنيسون، ۱٥ غ من البذور المسحوقة في ۱ ل ماء غالي، تنقع ۱٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الدريدار الأبيض، ۲۰ غ من الأوراق في ۱ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الترنجان، ٦۰ غ من الأزهار والساق في ۱ ل ماء غالي، تنقع ۱۰ دقائق، يصفى، ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ۲۰ غ من الأوراق المجففة في ۱ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الونكة، ۳۰ غ من الأوراق المجففة في ۱ ل ماء غالي، تنقع ۱۰ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الربيع المرجية، ٦۰ غ من الأزهار في ۱ ل ماء غالي، تنقع ۱۰ دقائق ● نقيع ساخن من الروبينية، ٤۰ غ من الأزهار غير الذابلة المجففة، في ۱ ل ماء غالي تنقع ٥ دقائق ● مغلي الزيزفون، ٦۰ غ من الأزهار في ۱ ل ماء، تغلى ۱٥ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من اللويزة، ۱٥ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ۱ ل ماء غالي.

عسر الهضم (التخمة) Dyspépsie

راجع الهضم، وعسر الهضم Indigestion

داء العصية القولونية Calibacillose

اسم يطلق على أنواع عدة من الاضطرابات التي تسببها عصيات Calibacilles وغالباً ما تكون معوية أو بولية.

الاستعمال الداخلي

● عصير الكابوسين الكبير، ۲۰ غ من العصير المستخرج من الأوراق الطازجة، يومياً على الريق لمدة ۱٥ يوماً. ● نقيع ساخن من صريمة الجدي، ٥ غ من الأزهار المجففة في ۱ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الأويس، ٥۰ غ من العنبيات في ۱ ل ماء، تغلى ۱۰ دقائق، تنقع ۱۰ دقائق، تشرب الكمية موزعة أثناء النهار.

العضة Morsure

عند عضة كلب أو قطة أو حيوان بري من أكلة اللحوم

يجب التفكير بداء الكلب، عند عضة الأفعى يجب التفكير بالتسمم، يؤخذ المصاب الى اقرب مستشفى لتؤمّن له العناية اللازمة.

الاستعمال الخارجي

لعضات الأفعى:

★ بانتظار حقن المصاب بالمصل المضاد للتسمم، يمص مكان العضة عند التأكد من عدم وجود أي جرح في الفم، ويوضع على مكان العضة إحدى النباتات التالية: ● عصير جذر وأوراق الأرقطيون ● أزهار مفتتة من الجنستا ● أوراق مفتتة وقرون الفاصوليا الخضراء (اللوبياء) ● عصير جذمور شمار الخنازير المفتت ● بصل نيء مفروم ومملح ● أوراق آذان الجدي المفتتة.

العطش Soif

إحساس ذاتي يترجم حاجة الجسم الى الماء، يرافق الحمى غالباً ويَعبَّر عنه في بدايته بجفاف الفم.

الاستعمال الداخلي

من بين النباتات التي تهدىء العطش، الفريز البري، الكشمش الشائك، والكشمش البري.

● يعلك: ـ جذر الجريس ـ أوراق الحماض البستاني ـ أوراق البقلة ● نقيع ساخن من الحميضة، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

عقص الحشرات Piqûres d'animaux

الاستعمال الخارجي

إذا بقي عاقص الحشرة عالقاً

★ يسحب، ثم يفرك موضع العقصة بـ: ● قطعة من الليمون الحامض. ● ورقة طازجة مرضوضة: ـ الأفسنتين ـ الأرقطيون ـ الريباس الأسود ـ الملفوف ـ شمار الخنازير ـ حرشف السطوح ـ الخبازة ـ الترنجان ـ ورق الزيتون ـ البقدونس ـ آذان الجدي ـ الكراث ـ اللبسان ـ الصعتر البري ـ القصعين ـ المُرَيْرة ـ الآذريون ـ الصعتر ـ البندورة.

لعقص البعوض

ـ البقدونس ـ الكراث.

لعقص العنكبوت

ـ أقتنا رخصة ـ لب الثوم ـ الثوم القصبي ـ الثوم المعمر ـ الكراث.

لعقص النحل والدبور

يفرك بلباب: ـ الثوم ـ الثوم القصبي ـ البصل.

● أوراق مرضوضة: ـ الحبق ـ القريص ـ الحماض البستاني ـ البيلسان.

عقص العنكبوت Araignée

راجع عقص الحشرات Piqûres d'animaux.

العقم Stérilité

عدم القدرة على الإنجاب. من الضروري البحث عن السبب بواسطة الطبيب. عندما لا يظهر أي سبب عضوي أو نفسي، بعض النباتات تكون في أحيان كثيرة كبيرة الفائدة.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل نوعين من الحبوب، الشوفان والقمح بكل أشكالهما الممكنة: (خبز كامل، مسلوقين، حلوى، رقائق flocons) ● يؤكل الكراث مع الطعام ● نقيع ساخن من القصعين، ٢٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم.

في مؤتمر العقم الذي عقد في عام ١٩٧٦ في مدريد (إسبانيا) نُصح، لكي ننجب ولداً صبياً بأكل الحرشف (الأرضي شوكي) والكستناء والبطاطا.

علاج الربيع Cure de printemps

علاجات الربيع تعتمد لإصلاح أمور الجسد، فتخلصه من السموم وتقويه. تستمر ٣ أسابيع، يؤخذ خلالها ٤ ـ ٦ أكواب كبيرة من المستحضرات العلاجية في اليوم، واحد منها على الريق وواحد آخر قبل النوم عدا الحالات التي ينصح فيها بخلاف ذلك. النباتات المستعملة تفيد من خلال خصائصها المدرة للبول، والمسهلة، والمعرقة أو المنبهة. عندما يعرف كل واحد مواضع الضعف في جسده (الكلية، الكبد، الأمعاء، الجلد) عليه أن يختار من بين المستحضرات العديدة المقترحة فيما يلي، تلك التي تنشط الوظائف التي يشعر بكسلها.

الاستعمال الداخلي

طوال مدة العلاج، تؤكل الخضار الخضراء الفقيرة بالبروتينات: خس النعجة والجرجبير مثلاً، فهما شديدي الفائدة.

● العلاج بعصير الجزر، ١٠٠ غ في اليوم ● العلاج بقشور التفاح المجففة، ١٠٠ غ لكل ليتر، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ليتر واحد في اليوم ● العلاج بعصير العنب، ٣ كؤوس في اليوم بين الوجبات، واحد منها على الريق وواحد قبل النوم ● عصير الكشمش الشائك ـ أو الكشمش الأحمر، ١٥٠ غ في اليوم على ٣ دفعات.

● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي ● مغلي مزيج من الأرقطيون والصابونية، ٣٠ غ من جذور كل نبات في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج الحمحم، الهندباء البرية، وبقلة الملك، والطرخشقون ٢٠ غ من كل نبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوغلصن، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي البقس، ٤٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق. ● مغلي ثمار الورد البري، ٥٠ غ من الثمار مطحونة في ١ ل ماء، تغلى دقيقة واحدة ويصفى بعناية ● نقيع ساخن من مزيج الزوفا اليابسة ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والبتولة البيضاء، ١٠ غ من الأوراق، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى، نقيع ساخن من المغد حلو ـ مر، ٥ غ من الساق المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة. في الأسبوع الثاني يوضع ١٠ غ من النبات وفي الأسبوع الثالث ١٥ غ. ● مغلي القريص، ٥٠ غ من الجذر والأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٤ دقائق ● مغلي الحماض البستاني، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● مغلي الحماض البري، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، تغلى ٤ دقائق، تنقع ٤ دقائق ● حليب البنفسج المثلث الألوان، ينقع كل مساء ١٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في $\frac{1}{2}$ ل ماء بارد، عند الصباح يضاف ١٥, ٠ حليب، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يحلى بالعسل، يشرب المستحضر بدل الترويقة ● مغلي البرقوق الشائك، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ كوبين فقط في اليوم ● نقيع ساخن من السمارة، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البيلسان، ٥ غ من الأزهار المجففة في كوب ماء غالي، يصفى بدون نقع، يؤخذ كوب عند الصباح وآخر عند المساء ● نقيع ساخن من الحميضة، ٢٥ غ من الجذور و ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

العين Oeuil

راجع العيون والنظر.

العيون والنظر Les yeux et la Vision

هناك الكثير من الأسباب التي تتعب العيون والجفون وتسبب إجهاد العينين: جو المدينة الملوث، الإنارة غير الكافية أو السيئة التوجيه، الجلسات الطويلة أمام التلفزيون، لبس النظارات أو العدسات اللاصقة. فالعين عضو سريع العطب وحساس إلى درجة كبيرة.

من جهة ثانية فإن جمال العين تحدده تفاصيل بسيطة: صفاؤها وبريقها ونضارتها، وهي كما قال شكسبير: «نافذة النفس».

النباتات لها دورها في الحفاظ على سلامة العين وجمالها.

الاستعمال الخارجي

● في المدن، يجب ألا تستعمل المياه العامة (مياه الحنفية) لغسل العينين والأجفان، بل تستعمل مياه الينابيع، أو مياه المطر، أو المياه المعقمة أو المعبأة في قناني على ألا تكون معدنية.

للمحافظة على نضارة العينين

★ تغسلان مرتين في اليوم بـ: ● مغلي الخطمي، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الخبازة، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة.

★ تحضر الغسولات التالية: ● مغلي: ـ ١٠ غ من القنطريون العنبري ـ ١٠ غ من الحندقوق ـ ٢٠ غ من آذان الجدي، في ٣٠٠ غ ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى ويوضع في قنينة مغلقة.

غسولات للعيون المثارة والمتعبة

★ تغسل ثم يوضع على كل عين لمدة ١٥ دقيقة

ضمادة مبللة بـ ● نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من كيس الراعي، ٥٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي العرقون، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الشمار البري، ١٠ غ من البذور في فنجان ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع الفرامبواز البري، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة ● نقيع ساخن من البيلسان الصغير، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الحندقوق، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من أذن الفأر، ١٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الورد الأحمر (ورد فرنسا) ٢٠ غ من التويجيات في ١ ل ماء، تنقع ٣٠ دقيقة ● نقيع ساخن من البيلسان ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يصفى.

لإزالة الغبار والأجسام الغريبة من العين:

● يوضع في الزاوية الداخلية للعين حبّة من: ـ القُلب ـ كف الدب، فيلتصق بها ما دخل بالعين.

للمحافظة على جمال العين وتألقها

● توضع نقطة من عصير الليمون الحامض في كل عين ● تغسل العين بالسائل الذي تحتويه عفصات البوقيصا الحقلية.

للأجفان الملتهبة

● يوضع على العين مغلقة أوراق من حرشف السطوح طازجة ومرضوضة.

★ تغسل الأجفان بـ: ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العائق، ١٠ غ من الأزهار في نصف ليتر نقيع ساخن لـ ١٠ غ من تويجيات الورد الأحمر (ورد فرنسا) ● مغلي الزيزفون، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البنفسج، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

للعين الغائرة أو المزرقة (نتيجة تلقيها ضربة)

★ يوضع عليها لمدة ٢٠ دقيقة ضمادة مبللة بـ: نقيع ساخن البابونج الروماني ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن الزوفا، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن أوراق البندق، ٢٠ غ من الأوراق أو القشرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● يوضع على العين المغلقة دوائر رقيقة من البطاطا مرضوضة قليلاً.

الاستعمال الداخلي

لتحسين الرؤية خلال النهار

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي الجزر، ٥٠ غ من الجذر المجفف والمقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ٣٠ دقيقة.

لتحسين الرؤية عند الغروب وللتخفيف من الانبهار بالضوء.

● مغلي الأويس، ٥٠ غ من العنبيات في ١ ل ماء غالي، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● عنبيات الأويس الطازجة ● عصير الأويس، ٢٠ غ في اليوم.

غ

الغثيان Nausée

راجع التقيؤ.

ف

فرط التعرق Hyperhidrose

راجع التعرق.

فقدان الشهية Inappétense

راجع الشهية.

فقر الدم Anémie

نقصان في كل عناصر الدم أو في بعضها، وبخاصة

في الكريات الحمراء. فقر الدم هو مظهر، قد يتأتى من عدة أسباب بعضها خطير جداً. فقر الدم الغذائي، أي المتأتي عن نقص في المواد الغذائية (البروتينات، الحديد، الفيتامينات...) هو الوحيد الذي يمكن للنباتات تعويضه. من الضروري في حالة فقر الدم العودة للطبيب وإجراء الفحوصات.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ يومياً مع الطعام النباتات النيئة: ـ الهليون مبروشاً ٥٠ غ أو عصيره ٥٠ غ ـ الشمندر الأحمر مبروشاً ١٠٠ غ أو عصيره ٥٠ غ، الجزر ١٥٠ غ أو عصيره ١٠٠ غ ـ إسفاناخ بري مفروماً ١٠٠ غ أو عصيره ٥٠ غ ـ هندباء برية، عصير ١٠٠ غ ـ ملفوف أحمر أو أخضر، عصيره مضافاً إليه عصير الليمون الحامض ٢٠٠ غ، ملعقة كبيرة ٢٠ دقيقة بعد كل وجبة، ـ إسفاناخ مفروم ١٠٠ غ أو عصيره ٥٠ غ ـ قراص مفروم ١٠٠ غ ـ بقدونس مفروم ٢٠ غ ● يؤكل أيضاً ـ مشمش ـ لوز حلو ـ سلق مطبوخ ـ كرز نيء أو مطبوخ ـ تفاح ـ عنب، ـ قمح مفرخ، وذلك بنقعه لليلة بالماء، ثم وضعه في صحن رطب، يؤكل بعد يومين أو ثلاثة، ملعقة كبيرة في اليوم.

★ يؤخذ يومياً: ● نقيع ساخن من القيصوم ٤٠ غ في ١ ل من الماء الغالي، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب واحد بعد الطعام ● مغلي الحلبة ٥٠ غ من البذور في ١ ل من الماء، يغلى ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب في الصباح ● مغلي الدريدار الأبيض، ٥٠ غ من قشور الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب. ● مغلي الجملج، ١٥ غ من النبات المزهر المجفف حديثاً في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يغطى، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب. ● نقيع القريص الأبيض، ٢٥ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين بعيداً عن الوجبات ● مغلي النجمية، ٢٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يؤخذ كأس قبل الطعام. ● نقيع ساخن من الجوز، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوب واحد قبل الطعام ● مغلي القريص، ٥٠ غ من السيقان والأوراق المجففة المفتتة في ١ ل ماء، يسخن، يغلى ٥ دقائق ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين ● مغلي الحماض البري، ٢ غ من الجذر المسحون ممزوجاً مع العسل أو في برشامات، إذ إن المسحوق شديد المرورة، يؤخذ ٤ مرات ● مغلي الونكة ٣٠ غ من الأوراق الجافة في ١ ل ماء، يغلى دقيقة واحدة، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين بعيداً عن الوجبات. ● مغلي ونقيع اللبسان، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى، يبرد، وينقع ليلة واحدة، يؤخذ كوبين بعيداً عن الوجبات ● نقيع ساخن من الزعتر، غصن مجفف في كوب من الماء الغالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب بعد الأكل، ولا يؤخذ أبداً قبل الأكل.

● يؤخذ بذور مطحونة من الحلبة. ملعقتين صغيرتين في اليوم ممزوجتين بالمربى أو العسل.

★أشربة تحضر سلفاً وتحفظ: يؤخذ كأس من مشروب كحولي قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين: ●خل الدريدار الأبيض، ٤٠ غ من قشرة الجذر في ١ ل من الخل، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى. ● شراب الجنطيانا الصفراء، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل خل أبيض، ينقع ١٠ أيام، يصفى. ● شراب الترنجان، ٢٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل من الخل الأبيض، يسخن حتى الغليان، يبرد، يصفى. ● شراب الروبينية، ٢٠ غ من الأزهار المجففة، تنقع ١٥ دقيقة في ١ ل من الخل الأحمر الغالي.

الفم Bouche

تصيبه أحياناً أنواع من التآكل، تتخمر أو تلتهب بسبب الجراثيم الموجودة فيه الأمر الذي يعيق شفاءها.

الاستعمال الخارجي

★ حمامات فاترة للفم: ٤ مرات في اليوم الامتناع عن بلعها: ● مغلي الأنقولية، ٥٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، تصفى ● مغلي جار الماء الغروي، ٤٠ غ من القشور المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن كيس الراعي، ٥٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن السمراء، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، تصفى ● شراب السفرجل، تطهى بعض السفرجلات دون تقشيرها في قليل من الماء، يضاف إليها نصف وزنها سكر، تهرس، تصفى، يحتفظ بالعصارة، يؤخذ منه

ملعقة كبيرة في كوب ماء ساخن ● مغلي لسان الكلب، ١٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تصفى ● مغلي الأوكاليبتوس، ٢٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تبرد، تصفى. ● مغلي العرقون، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي الفرامبواز البري، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي إبرة الراعي، ٤٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي الزين، ٣٠ غ من القشرة المجففة، المنظفة دون غسلها في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي اللوسيماخوس النقدي، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء تغلى ١٠ دقائق، تصفى ● نقيع ساخن من البابونج الألماني، ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الخبازة، ٢٠ غ من الجذر لكل ليتر ماء، تغلى ليتبقى ثلث الكمية ● مغلي الأويس، ملعقتان كبيرتان من العنبيات في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، تنقع ٥ دقائق ● مغلي الأكي دنيا البرية، ٦٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق. ● مغلي السوس، ٢٠٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق. ● نقيع بارد من الورد الأحمر، ٣٠ غ من تويجيات الأزهار المجففة في ١ ل ماء بارد، تنقع ٣٠ ساعة ● نقيع ساخن من العقربان، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء ● مغلي عصا الذهب، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ليلة كاملة ● مغلي التمر حنة، ٣٠ غ من الأوراق المجففة، في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يضاف إليها عند الاستعمال ملعقتان لكل كوب من عصير ثمار التوت الأسود الطازج ● يلاك ثم يبصق: ● الأوراق الطازجة للحشيشة الثومية.

★ تمسح القروح بقطنة مبللة: ● عصير المرو الطازج، ● مغلي عصا الراعي، ١٠٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، تصفى وتبرد.

الاستعمال الداخلي

★ تلاك بعض الأوراق الطازجة من حشيشة الملاعق أو الرشاد البري أو الحرف، أو النعناع، أو الحميضة.

● يؤكل: بعض ثمار البرقوق الشائك الخضراء - ليمون حامض.

الفواق Hoquet

تقلصات تشنجية للحجاب الحاجز.

الاستعمال الداخلي

● تؤخذ ملعقة من عصير الليمون الحامض الصافي ● نقيع ساخن، في كوب من الماء الغالي، نضع ٣ غ من: بذور الشبث - الأنيسون - حفنة من الطرخون، ينقع ٣ دقائق، يشرب ساخناً. ● نقيع ساخن: نعناع الجبل ٥ غ - القطرم ١٠ غ - النعناع البري ١٠ غ - الليمون الحلو ١٠ غ في ١ ل ماء، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب مباشرة ● يمزج نصف ملعقة صغيرة من عصارة أوراق النعناع الفلفلي مع بضع نقاط من الخل، يبلع.

ق

القدم Pied

الكلسات والأحذية المصنوعة من مواد صناعية، وكذلك شكل معظم الأحذية التي لا تلائم البنية الفسيولوجية للقدم، أسباب تؤدي إلى إصابات القدم: تشوه أصابع القدمين، أمراض الأظافر، الفطريات (أمراض عائدة لفطريات تتكاثر في الأماكن الرطبة)، إمحاء تجويف القدم (القدم المسطحة)، اضطرابات في الدورة الدموية.. بعض النباتات قادرة على المساعدة في التخلص من الإزعاجات الناجمة عن هذه الإصابات.

الاستعمال الخارجي

القدمين المتعبتين، والمنتفختين

● مغطس من حبق الراعي، ١٠٠ غ من النبات يغلى لمدة ١٥ دقيقة في ٣ ل ماء، لا يصفى، تغطس القدمين في الماء لمدة ٥ دقائق مع دعك النبات ● كمادة من السرخس الذكري، يغلى الجذمور الطازج المقطع لمدة ١٥ دقيقة في ١ ل من الخل، يصفى، تغطس الكمادات في السائل بارداً ● مغطس من النعناع الفلفلي، ١٠٠ غ من النبات الطازج تنقع في الماء الغالي ثم تسكب في مغطس حار، لا يصفى، تغطس فيه القدمين.

القدمين الباردتين

● يرش داخل الكلسات طحين الخردل ● مغطس مخردل للقدمين، ١٠٠ غ من طحين الخردل توضع في كيس صغير من القماش، يوضع في مغطس ماء حار.

القدمين الرطبتين والكريهتي الرائحة.

● يرش داخل الكلسات مسحوق: ذيل الحصان - قصعين ● يمسح القدمين يومياً قبل ارتداء الكلسات بمحلول ذيل الحصان: ١٠٠ غ من النبات ينقع لمدة ٣ أسابيع في ١٠٠ غ كحول عيار ٩٥ درجة، يحفظ في قنينة مقفلة ● مغطس: صنوبر - تنوب مشطي، ١ كلغ من الإبر في ٢ ل ماء، تنقع ١٥ دقيقة، تغطس القدمين ١٥ دقيقة ● مغطس حشيشة السعال، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

القدمين الموجعتين

مغطس من الصفصاف الأبيض، ٦٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، تضاف إلى ٢ ل ماء حار، تغطس القدمين لمدة ١٠ دقائق.

راجع أيضاً: المعالجة بالاستحمام، الثفن، التشقق من البرد.

القرَع Teigne

إصابة لجلدة الرأس بنوع من الفطريات، الأمر الذي يسبب سقوط الشعر. راجع الطبيب.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق طازجة ومرضوضة من الأنقولية ● غسول الخزامى، ١٠٠ غ من الأزهار تنقع لمدة أسبوعين في نصف ليتر من ماء الحياة (سائل كحولي) عيار ٣٠ درجة، يصفى، تمسح به المناطق التي تساقط شعرها.

الاستعمال الداخلي

★ إضافة للاستعمال الخارجي، يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ١٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلي ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، ماء سلق شرش الشوفان.

قشرة الرأس Pellicule

راجع الشعر.

قصور الغدة الدرقية Hypothyroïdie

قلة أو غياب إفراز الغدة الدرقية، أحد أسبابها الممكنة انعدام اليود من الجسم. يصاحبه دائماً الوهن وأحياناً تضخم الغدة الدرقية. من الضروري استشارة الطبيب.

الاستعمال الخارجي والداخلي

★ يعتمد في نفس الوقت: ● مغطس الطحالب اللمنارية، توضع الطحالب في أكياس صغيرة، تغطس في ١ ل ماء غالي، ينتظر بضع ثوان، يسكب الماء مع الأكياس في مغطس. مدة المغطس ١٥ دقيقة. ● مسحوق الطحالب اللمنارية، تجفف المقاليع (الأوراق المركبة)، تقطع في قطع صغيرة أو تسحق. يؤكل منها ١ - ٢ غ في اليوم مع الطعام.

راجع أيضاً: تضخم الغدة الدرقية.

القطان، ألم القَطَن Lumbago

ألم في أسفل العمود الفقري يتمركز في مفصل بين الفقرات.

الاستعمال الخارجي

● كمادة من أوراق الملفوف المغلية والمهروسة ● كمادة من الصعتر المحمى في مقلاة ● كمادة من أوراق رعي الحمام المغلية والمهروسة، ممزوجة ببياض بيضة أو مطبوخة بكأس من الخل، توضع بين قطعتي قماش وتوضع حارة في أعلى درجة يمكن تحملها.

الاستعمال الداخلي

● مغلي الزيزفون، ٣٠ غ من خشب الشكير (الخشب الطري بين اللحاء - القشرة - والخشب الصلب في ساق النبات)، في ١ ل ماء، يغلى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب المستحضر خلال يومين.

القلاع Aphte

بثور صغيرة مؤلمة في الفم.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل الأويس، تحفظ العصارة في الفم لدقائق قبل ابتلاعها.

الاستعمال الخارجي

★ مسوحات ● المستحضرات يجب تصفيتها قبل استعمالها، تمسح البثور عدة مرات في اليوم بواسطة قطنة ملفوفة على طرف خشبية بعد غمسها بـ: ● عصير الليمون الحامض الطازج بعد تخفيفه بمقدار وزنه بالماء الفاتر وتحليته بالعسل. ● العصير الطازج لجوز الخطمي ● مغلي الحبق، ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة. ● مغلي بذور السفرجل، ١٥٠ غ في ١ ل ماء، تغلي ١٥ دقيقة ● مغلي الخبازة، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● مغلي الأكي دنيا البرية، ٥٠ غ من الأوراق، و٥٠ غ من القشور المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● عسل الورد، المحضر عن طريق نقع ٥٠ غ من تويجيات الورد الأحمر (ورد فرنسا) المجففة لمدة ٣٠ دقيقة في ٢٠٠ غ من الماء الغالي المحافظ على سخونته بواسطة حمام مريم Bain - marie، تصفى بعد هرس التويجيات، يضاف إليها مقدار وزنها عسلاً.

★ الغرغرة أو غسيل الفم، عدة مرات في اليوم: ● نقيع ساخن من الحورية ذات التويجيات الثمانية، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي السنفية، ٣٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من إبرة الراعي، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تحلى ● مغلي اللوسيماخوس، ٣٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق ● عصير طازج من حبوب التوت الأسود الذي ما يزال أخضر ● مغلي القريص، ١٠٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● مغلي ذيل الحصان، ٥٠ غ من النبات الطازج أو ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة. ● نقيع ساخن من عشبة القوى الزاحفة، ٢٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة. ● مغلي العليق، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة ● مغلي بقنقومون، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة حتى تتبقى نصف الكمية ● نقيع ساخن من عشبة القوى المنتصبة، ٢٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي التمر حنة، ٢٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

القلب Coeur

أمراض القلب كثيرة، وأسبابها متعددة، وهي كلها تتطلب تشخيصاً دقيقاً وعناية طبية فائقة. تفيد النباتات القلب بأوجه متعددة، ولكن يجب ألا تستبدل بها الاستشارة الطبية.

الاستعمال الداخلي

● نقيع حشيشة الملاك، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين بعد الطعام يومياً ● نقيع ساخن من الزعرور، ١٥ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم لمدة ٢٠ يوماً. ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ١٥ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم قبل الأكل ● نقيع ساخن من الشعير المنتش (المفرخ) ـ مالت ـ، ١٠ غ في كوب ماء ساخن جداً، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ١٠٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تحرك، تصفى مباشرة، يؤخذ كوبين في اليوم بعيداً عن أوقات الطعام، واحد منهما عند النوم ● شراب إكليل الجبل، ٢٥ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل خل أحمر، تنقع ٢٤ ساعة، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في اليوم ● شراب البيلسان، ٢٠٠ غ من القشر الثاني مجففاً في ١ ل خل أحمر، تنقع ٤٨ ساعة، يصفى، يشرب بعد يوم من إعداده، يؤخذ منه كأسين صغيرين في اليوم.

● يشرب الشعير المحمص بدل القهوة.

● يؤكل الكثير من الثوم والتفاح بقشره.

القلق (الغم، الحصر) Angoisse

هو حالة قلق عميق تصاحبه اضطرابات فسيولوجية (انكماش في الحنجرة والمعدة، ضيق، إحساس بصعوبة التنفس ونقص في الهواء، زيادة في نبض القلب وسرعة في التنفس).

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الزعرور، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، يضاف إليها الخوخ المجفف، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ منها ٣ أكواب يومياً واحد منها قبل النوم،

لمدة شهر واحد. ● نقيع ساخن من الفراسيون الأسود، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ٣ أكواب يومياً ● مغلي الورد البري، ٣٠ غ من الثمار الطازجة أو الجافة تقطع في ١ ل ماء، تنقع على البارد لمدة ساعة واحدة، ثم تغلى ٣ دقائق، ثم تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ منها ١ ل في اليوم ● نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تغطس، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ منها كوب واحد بعد كل من الوجبتين الرئيسيتين لمدة ١٠ أيام. ● نقيع ساخن من المردقوش. ٥٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ منها ٣ أكواب في اليوم واحد منها قبل النوم ● نقيع ساخن من العسلية، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ٣ أكواب في اليوم ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠ غ من أزرار الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تغطى، تنقع لمدة ١٥ دقيقة، يؤخذ منها كوبين في اليوم، واحد منهما قبل النوم. ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تصفى، تشرب مباشرة ● نقيع بارد من الناردين الطبي، ١٠٠ غ من الجذر الطازج في ١ ل ماء بارد، لمدة ١٢ ساعة، يؤخذ منها كوبين صغيرين في اليوم.

راجع أيضاً المعالجة بالحمامات Bain.

القُمَّل Phtiriase

مرض جلدي يسببه قمل الرأس والجسد والعانة. ويسمى أيضاً القُمّال Pédiculose.

الاستعمال الخارجي

★ بعد حلق الشعر (عن الرأس والجسم)، تمسح الأماكن المصابة: ● مغلي زهرة العطاس، يجب التأكد من عدم وجود خدوش نتيجة الحكاك: ١٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق، يصفى، يستعمل حاراً جداً ● غسول خل الخزامى: ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة تنقع لمدة أسبوعين في نصف ليتر من الخل، يحرك من وقت لآخر، يصفى ● مغلي المرو، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

★ بعد شامبو: ● مغلي عرقية الراهب، ٥٠ غ من الثمار المجففة في ١ ل ماء، يضاف إليه كوب من الخل، يغلى ١٠ دقائق. ● مغلي الصعتر، ١٠٠ غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ ل ماء يغلى ١٥ دقيقة، يستعمل كغسول بعد الشامبو.

★ يرش على المواضع المصابة: ● مسحوق العائق، تسحن البذور المجففة ● مسحوق الأقحوان رمادي الأوراق، تسحن الأزهار المجففة.

القهم (الخلفة، فقد الشهية) Anorexie

راجع الشهية.

القوباء Dartre

اسم أطلق قديماً على مختلف الالتهابات الجلدية، تتميز بوجود بثور دقيقة.

الاستعمال الخارجي

★ يغسل الموضع الملتهب صباحاً ومساء دون فركه بـ: ● مغلي الأقنثا الرخصة، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي شقار الفصح، ٢٠ غ من الأوراق والأزهار المجففة المكسرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يترك ليبرد ● مغلي السرمق، ٥٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة. ● مغلي الراسن، ٨٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الأرقطيون، ١٠٠ غ من الجذر الطازج المقطع في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● مغلي البتولة البيضاء، ٢٥ غ من القشرة المجففة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي العوسج الأسود، ٨٠ غ من القشرة المجففة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي القنب، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من بقلة الملك، ٤٥ غ من النبات الطازج بكامله في ١ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي الغاليون الأصفر، ٢٠ غ من النبات المزهر المجفف المفروم في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من إبرة الراعي، ٢٥ غ من النبات المزهر، في ١ ل ماء غالي، ينقع ٢٠ دقيقة ● مغلي المغد حلو-مر، ٥٠ غ من السيقان المقطعة في ١ ل ماء بارد تنقع ٤ ساعات، تسخن ببطء، تغلى ٥ دقائق، يستعمل دافئاً ● مغلي البوقيصا الحقلية، تنقع لمدة ساعة، ٦٠ غ من القشور المجففة في ١ ل ماء بارد، ثم تسخن

ببطء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي حشيشة الرئة، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الصابونية، ٧٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق في وعاء مغطى، يصفى مباشرة ● مغلي البقنقومون، ٥٠ غ من النبات كاملاً مجففاً في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الخنازيرية العقداء، ١٠٠ غ من النبات كاملاً مجففاً في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة. ● مغلي زهرة الحواشي المائية، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء بارد، تغطى، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل دافئاً. ● عصير طازج من ـ الخيار ـ حرشف السطوح ـ الطيلافيون، ممزوجاً بمرتين وزنه ماء.

★ يحضر سلفاً ● زيت الخلنج: يوضع في وعاء زجاجي أو فخاري ٨٠ غ من الأطراف المزهرة مع نصف ليتر من زيت الزيتون، تسخن ببطء بحمام مريم Bain marie دون أن يغلي الزيت، لمدة ساعة، يغطى، يترك ٨ أيام مع تحريكه من وقت لآخر ثم يصفى، يحفظ في أوعية مقفلة، تمسح مواضع القوباء بقطنة مبللة بهذا الزيت مرة في اليوم.

الاستعمال الداخلي

في الوقت نفسه مع الاستعمال الخارجي

★ يؤخذ خلال أسبوع ٣ أكواب يومياً: ● مغلي الحماض البري، ٢٥ غ من الجذر المجفف المقطع في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البنفسج المثلث الألوان، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يؤخذ بعيداً عن الوجبات ● نقيع ساخن من الحور الأسود، ٥٠ غ من البراعم في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى.

● عصير طازج من الكشمش الأحمر، ٢٥٠ غ في اليوم، صاف أو ممزوج بالماء دون تحلية، على ٤ دفعات، واحدة منها على الريق.

ك

الكابوس Cauchemar

راجع النوم Sommeil.

الكبد Foie

عضو له وظائف عديدة في مجالي تنقية الدم وتخزين فائض الغذاء، وهو إلى ذلك يؤمن استمرار فرز مادة الصفراء. النباتات التي تنشط إفراز هذه المادة تسمى نباتات «منشطة لإفراز الصفراء» Cholérétiques.

الاستعمال الداخلي

هناك العديد من النباتات المفيدة للكبد، معظمها معروف وسهل التناول نيئاً أو مطبوخاً منها: ـ الهليون ـ الباذنجان ـ الشمندر الأحمر ـ الجزر ـ السرفيل ـ العكوب ـ الهندباء البرية ـ الملفوف ـ الرشاد البري ـ الحرف ـ اللوبياء (الفاصوليا الخضراء) ـ الطرخشقون ـ الفجل ـ لحية التيس (الأوراق الفتية نيئة والجذور مطبوخة).

تؤكل كسلطة أو يؤخذ ملعقة كبيرة صباحاً على الريق: ـ زيت الزيتون ـ زيت بذور الخشخاش. من بين الفواكه يفضل: ـ الشمام ـ الليمون ـ البرقوق (الخوخ) ـ العنب. يمكن أيضاً تناول ٣ ملاعق كبيرة من عصير حشيشة الأثداء يومياً. كل هذه النباتات تنشط وظائف الكبد وإفراز الصفراء، وتنظف خلاياه من السموم.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، واحد منها على الريق: ● نقيع ساخن من القطلب، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج من الحرشف (الأرضي شوكي) والبقس، ٢٠ غ من الأوراق، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الأقسون، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يحلى ويشرب مباشرة ● مغلي مزيج من الريباس الأسود، ٣٠ غ من الأوراق والحرشف ٢٠ غ من الأوراق والطرخشقون ٢٠ غ من الأوراق، والآذريون ١٠ غ من الأطراف المزهرة، كلها مجففة، يؤخذ منها ١٥ غ وتوضع في كوب ماء بارد، تغلى دقيقة وتنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من قنب الماء، ٢٥ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق. ● مغلي قشرة البرباريس الشائع، ٣٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع دقيقة ● نقيع ساخن من الجنستا، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ نصف كوب ويزاد شيئاً فشيئاً حتى تصبح الكمية كوبين في اليوم على ألا تتعداها أبداً ● نقيع ساخن من حلبلاب الحقول، ٥ غ من الأوراق في ١ ل

ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكاشم، ٥٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من مزيج الترنجان ٢٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق والزيزفون، ١٠ غ من الأزهار، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الجوز، ٢٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الحماض البري ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي كثير الأرجل الشائع، ٤٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى دقيقة، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الروبينية، ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الصابونية، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، يصفى مباشرة، لا يحضر سلفاً بل عند شربه مباشرة ● مغلي كاسر الحجر الحبيبي، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن من العقربان، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الخنازيرية العقداء، ١٥ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البيلسان، يوضع ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تحرك، لا تنقع، يصفى ● مغلي زهرة الحواشي، ٨٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ كوب صباحاً على الريق: ● مغلي إكليل الجبل، ٤٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق.

راجع أيضاً: اليرقان، حصى ورمال الكلى، الحويصلة الصفراوية.

الكدمة Ecchymose

راجع الرضة.

الكساح Rachitisme

مرض يصيب الأطفال، سببه الأساسي افتقار الجسم للفيتامين د (D) بسبب عدم التعرض الكافي للشمس، الأمر الذي يفسر لماذا يصاب أبناء المدن بهذا المرض بدرجة أكبر من أبناء القرى، بغض النظر عن مستواهم الاجتماعي. يؤدي المرض بالدرجة الأولى إلى تشوه الهيكل العظمي، إضافة إلى أنه يؤثر على الحالة العامة لجسد الطفل. الدواء الطبيعي الأفضل هو تعريض الولد للشمس، وتأتي النباتات كمكملة للعلاج.

الاستعمال الداخلي

● يضاف إلى الطعام: ـ قمح منتش (مفرخ) ـ إسفاناخ ـ بقدونس ـ لبسان ـ عنب.

★ يشرب كوبين في اليوم محليَّين كثيراً: ● نقيع ساخن من الكبوسين الكبير، ١٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من أوراق شجر الجوز ٤٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

● يعد للولد فراش من السرخس الملكي الطازج أو المجفف ممزوجاً بأزهار مجففة من الأقحوان وبكمية من القش.

★ يعطى مرتين بالأسبوع: ●حمام عود الوج، مغلي الجذمور، ٢٠ غ لكل ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، يصفى، يسكب في المغطس ● حمام الطحالب (اللمنارية، والغضروفية)، تغلى النباتات المجففة جيداً، ١٥٠ غ في كيس قماشي صغير للمغطس ● حمام ورق الجوز، ١٠٠ غ من الأوراق تغلى في ٢ ل ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى، يسكب في المغطس.

الكسر Fracture

كسر العظم، مصاحب بتغير في موضع العظم أم لا، علامته ألم شديد في موضع الكسر إذا ما ضغط عليه بالإصبع. هناك نبات يسهل انجبار الكسور: ذيل الحصان. يفضل دائماً أن يحتفظ بكمية مجففة منها.

الاستعمال الداخلي

● مغلي ذيل الحصان، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم.

الكلل Courbature

تعب عضلي مؤلم ناجم عن الإفراط في الرياضة أو يظهر عند بدء الإصابة بمرض معد (الجريب مثلاً).

الاستعمال الخارجي والاستعمال الداخلي

● يفرك الموضع بنصف ليمونة حامضة.

● نقيع ساخن من الحور الأسود، ٢٠ غ من البراعم المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٣٠ دقيقة، يؤخذ ٣

أكواب يومياً، وفي نفس الوقت تفرك المواضع الموجعة بنقيع الحور الأسود البارد: تنقع ١٠٠ غ من البراعم المجففة والمهروسة في ١ ل من ماء الحياة (سائل كحولي)، لمدة شهر واحد، لا ترفع البراعم من المستحضر عند استعماله.

الكلية Rein

عندما نحس باضطراب وظيفة الكلى، أو عندما تكون معرضة لتكون الحصى فيها، أو عندما نعاني من المغص الكلوي الناجم عن تحرك حصاة أو رمال بولية في مجرى البول، من المفيد، عند الحاجة، استعمال النبات على مدى السنة في علاجات لمدة ٣ أسابيع.

الاستعمال الداخلي

● مسحوق الفوَّة، ١ غ من الجذر مرتين في اليوم مع قليل من العسل، لمدة ١٠ أيام.

● شراب الكراث، تنقع لليلة واحدة ٤ غ من البذور في ١ ل خل أبيض، يصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم ● شراب البيلسان، ١٠ غ من القشرة تنقع لمدة ٤٨ ساعة في ١ ل خل أبيض جيد، يصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من القطلب، ٢٠ غ من العنبيات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي السلق، ٣٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يصفى.

● نقيع ساخن من عنب الدب، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة.

● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

● نقيع ساخن من السرفيل، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من ذنيبات الكرز، ٣٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي النجيل والفريز، ١٥ غ من جذمور كل منهما في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفرامبواز البري، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الجنستا، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٨ أيام فقط في الشهر ● مغلي البيلسان الصغير، ٣٠ غ من القشرة في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الذرة، ٣٠ غ من السمات في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الربيع، ٤٠ غ من الأزهار والأوراق معاً في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الحواشي، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

أزمة مغص كلوي.

● حاول أن تخفف الألم بوضع كمادة من أوراق الملفوف المسلوقة على أسفل البطن.

راجع أيضاً: تكون الحصى والرمال.

كولستيرول Cholestérol

مادة عضوية توجد عادة في معظم الأنسجة. يستطيع الجسم أن يخلِّقها، ويمكن أن تؤمنها عن طريق الأطعمة، عندما تزيد كميتها في الدم تسبب مرض الكولسترول Cholestérolémie، الذي يضر بجدران الشرايين الدموية. بعض النباتات قادرة على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

الاستعمال الداخلي

★ يشرب يومياً ٣ أكواب من: ● مغلي الحرشف (الأرضي شوكي)، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البتولة البيضاء، ٢٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، يفتر ثم يصفى ● مغلي عصا الذهب، قبضة من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء بارد، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، هذه الكمية تستهلك في يومين.

★ يشرب ١ ل في اليوم من: ● مغلي مزيج من البتولة البيضاء، ١٠ غ من القشور والمران ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ٥ دقائق، يؤخذ الفنجان الأول منه على الريق.

★ يشرب ٣ أكواب يومياً، واحد منها على الريق: ● مغلي الطرخشقون، ١٠٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

★ يشرب كأس واحد بعد الغداء لمدة ٢٠ يوماً:

● شراب الحرشف، ٨٠ غ من الأوراق المجففة المفتتة تنقع لمدة أسبوعين في ١ ل خل أحمر، يصفى ● شراب قنب الماء، ٤٠ غ من الجذر المجفف حديثاً، يقطع ينقع في ١ ل خل أحمر لمدة ١٢ ساعة، يصفى.

★ يشرب كوبين في اليوم لمدة ٢٠ يوماً: ● شراب إكليل الجبل، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل خل أحمر، تنقع لمدة ٣ ـ ٤ أيام، يصفى.

★ علاجات بـ● عصير العنب، يشرب منه فقط ١,٥ كلغ في اليوم، لمدة ١٠ أيام ● عصير الليمون الحامض: عصير نصف ليمونة في اليوم الأول، مع قليل من الماء، ويزاد نصف ليمونة كل يوم لمدة ١٥ يوماً، ثم ينقص نصف ليمونة خلال المدة نفسها.

★ مع الطعام: ● إضافة الباذنجان ● استعمال زيت الذرة، أو زيت دوار الشمس أو الصويا أو الخشخاش في الطعام، ويؤخذ منها ملعقة كبيرة على الريق لمدة ٣ أشهر.

ل

اللثة Gencive

النباتات التي تفيد الفم والأسنان تفيد أيضاً اللثة، بعض هذه النباتات يفيد بشكل خاص التهابات اللثة.

الاستعمال الخارجي

لثة الأطفال المتورمة والموجعة

★ تفرك اللثة بلطف بواسطة السبابة مغطسة بـ: ـ الزعفران النقي ـ مزيج من الزعفران والعسل.

·لتقوية اللثة وللوقاية من كشط الأسنان.

★ يعلك كل يوم: ـ قطعة من جذمور عود الوج مع عدم بلعه فهو شديد المرورة، ـ ورقة من اللبسان.

★ يمضمض الفم يومياً بـ: ● مغلي جذمور عود الوج، ٢٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ٥ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من الحشيشة الثومية، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي ● مغلي عشبة القوى المنتصبة، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، يصفى ● مغلي فيبرن العرافين، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، يصفى، يجب الانتباه إلى عدم البلع.

لمداواة التهاب اللثة.

★ يغسل الفم بـ: ● مغلي الخطمي، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● مغلى العليق الدغلي، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من القصعين، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

لمداواة خراج اللثة

● نصف تينة طازجة مسلوقة في مياه فاترة، توضع على الخراج.

استعمال داخلي وخارجي

لمداواة نزيف اللثة.

● شراب السنديان: ٢٥ غ من القشور الطازجة تنقع في ١ ل خل أحمر لمدة ٤ أيام، يصفى، يشرب كأس صغير كل يوم، ويمضمض به عدة مرات في اليوم.

م

المثانة Vessie

راجع التهاب المثانة، سلس البول، البول.

المعالجة بالحمامات Bain et balnéothérapie

الحمامات العلاجية العامة أو الموضعية (الأرجل، اليدين، القفا) أسلوب معتمد في العلاج بالنباتات، وتستعمل النباتات نفسها أو الأرواح الجوهرية المستخرجة منها في إعداد مغاطس تكون عادة حارة أي على درجة ٣٢° مئوية أو ما يزيد، ولكنها إذا زادت حرارتها أصبحت متعبة، لذا يجب الا تتعدى مدتها الـ ٢٠ دقيقة.

لإعداد حمام كامل لبالغ، يتوجب ٥٠٠ غ من النبات المستعمل، و ٢٥٠ غ لولد كبير، ما عدا الحالات التي تحدد فيها الكمية.

يحضر الحمام على مرحلتين: أولاً ينقع أو يغلى النبات المستعمل في ٣ أو ٤ ليترات من الماء ثم وفي مرحلة ثانية يسكب النقيع أو المغلي، في مغطس الحمام عند بدئه، حمامات اليدين أو الرجلين تكون في معظم

الحالات محولة أو مصرّفة، وحمامات الأرجل تعالج بصورة خاصة زيادة التعرق.

معظم النباتات المذكورة في هذا الكتاب يمكن استعمالها في الحمامات، لذا فإن الحمامات المذكورة فيما سيلي ليست حصرية. فالنقوعات والمغليات، التي تستعمل في تحضير الحمامات، تساهم في إخراج العناصر الفعالة من النبات، ولكن من الضروري مراقبة المستحم والتقيد بالمقادير والتحذيرات المذكورة.

الاستعمال الخارجي:

حمام مهدىء:

● نقيع ساخن: - أزهار الزعرور - أزهار الأقحوان - أزهار السفرجل - أزهارالخبازة - أوراق الترنجان - أوراق الجوز - أزهار الصعتر البري - أزهار الزيزفون - نبات الناردين الطبي بكامله.

حمام محوّل

● ٥٠٠ غ لحمام عام و١٥٠ غ لحمام موضعي من طحين بذور الخردل في قليل من الماء البارد، تضاف الى الحمام.

حمام يعيد التوازن العصبي

● نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٢٠٠ غ من النبات كاملاً في مغطس لمدة ٥ دقائق ● نقيع ساخن من أزهار وأوراق الآس، فهو مفيد جداً بعد اضطراب عصبي كبير، أو بعد سقطة أو حادث.

حمام منبه ومنشط

● نقيع ساخن للنبات بأكمله: - الخزامى، - النعناع، - إكليل الجبل، - القصعين، - النمام ● حمام من مزيج: - الخزامى ١٨٥ غ، النعناع ١٢٥ غ، إكليل الجبل ١٨٥ غ، النمام ١٢٥ غ.

حمام الشتاء، يعالج التهاب القصبة

● نقيع ساخن: - أوراق الأوكالبتوس، - براعم الصنوبر الحرجي، - براعم التنوب، - نبتة الصعتر كاملة.

حمام معالج لالتهاب النسيج الخلوي

● مغلي أوراق الحلبلاب المتسلق الطازجة: تغلى على نار هادئة في ٣ ل ماء لمدة ساعتين، تصفى، ثم تسكب في الحمام.

حمام منشط للعضلات

● مغلي الخلنج، النبتة بكاملها.

حمام مضاد للروماتيزم

● حمام كامل من مغلي جذمور السرخس الذكر، وحمام موضعي عند الإصابة بالنقرس ● حمام كامل من المردقوش ١٥٠ غ، النمام ١٥٠ غ والقصعين ١٥٠ غ.

حمام مقاوم لمرض الكساح ومقوٍ

● نقيع ساخن لأزهار الأقحوان ● نقيع ساخن للمردقوش، النبتة بكاملها ● مغلي قشور السنديان ● مغلي اللمنارية ● مغلي الفوقس الحويصلي.

حمام ينشط الدورة الدموية

● حمام كامل من الأخلية، مغلي مكثف للأطراف المزهرة، ٥٠ غ لكل ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، تصفى، ● حمام كامل من الكستناء الهندي مغلي القشور ● حمام للأرجل من أوراق الكرمة الحمراء.

حمام منحف

● حمام كامل من مغلي الفوقس الحويصلي مضافاً إليه ١ كلغ من الملح البحري ● حمام الصفصاف الأبيض وملكة المروج معاً.

حمام مفيد للجلد

منشط: نقيع ساخن للأطراف المزهرة وأوراق الهيفاريقون للقضاء على حب الشباب (العد): ● نقيع ساخن من القصعين لمقاومة زيادة الإفراز الدهني: حمام الليمون الحامض، ١,٥ كلغ من الليمون تفرم في ٢ ل ماء غالي ثم تسكب في مغطس الحمام.

مطرٍ وملطف: ● حمام: - الشوفان - القمح - النخالة، ٢ كلغ في كيس من الموسلين.

★ حمام كامل أو للأرجل. مزيل للرائحة: ● مغلي قشور السنديان. ● نقيع ساخن: - الخزامى، ورق الجوز، - ذيل الحصان، - إكليل الجبل، - القصعين، - الصعتر، ● لمقاومة إفراز العرق: ● نقيع ساخن من ذيل الحصان وإكليل الجبل.

راجع أيضاً: التعب، البواسير، التعرق.

المعدة Estomac

أكثر إصابات المعدة إيلاماً هو التهاب المعدة Gastrite لا فرق أصاحبه تقرح أم لا. هناك إصابات أخرى، قد تكون خطرة أحياناً، تبدو وكأنها عُصاب المعدة أو تقلصات أو تشنجات في المعدة كما تبدو أحياناً وكأنها تطبل (بلع الهواء) أو عسر هضم. الطبيب وحده هو القادر على تشخيص هذه الظواهر.

الاستعمال الداخلي

هناك عدد من النباتات الغذائية تعتبر صديقة للمعدة، نذكر منها الجزر، الليمون، الشعير، الأكي دنيا البرية، البطاطس، التفاح.

وهن (ضعف) المعدة

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● نقيع ساخن من الراسن، ١٥ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ قبل الطعام ● نبيذ البلسمية، ينقع لمدة ٨ أيام ٢٠ غ من النبات كاملاً ومجففاً في ١ ل من نبيذ أحمر جيد، يصفى، يؤخذ قبل أو بعد الطعام ● نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٤٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ بعد الطعام ● نقيع ساخن من القطرم، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ بعيداً عن أوقات الطعام ● نقيع الأوكاليبتوس، ١٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ما بين الوجبات ● نقيع ساخن من الحلبلاب الأرضي، ٥٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ بعيداً عن الطعام ● نقيع النجمية، ٢٥ غ من النبات المزهرة الطازج أو المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ قبل الطعام ● نقيع ساخن من حرشف السطوح، ٢٠ غ من الجذر المجفف المقطع الى قطع صغيرة في ١ ل ماء غالي ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ قبل الطعام ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ قبل أو بعد الطعام ● نقيع ساخن من: - النمام - الصعتر، ٢٠ غ من النبات مجففاً في ١ ل ماء غالي، يغلى بضع ثواني، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ بين الوجبات.

● مسحوق الحشيشة المباركة، ١ غ في ملعقة عسل، تؤخذ قبل الطعام.

التشنجات والتقلصات والقصاب في المعدة.

● محلول الأنيسون، تنقع لمدة ١٠ أيام ٢٠ بذرة في ١٠٠ غ كحول عيار ٦٠ درجة، يصفى، يحفظ في وعاء مقفل، يؤخذ ١٠ نقاط مع زهورات الزيزفون أو في كأس ماء صغير محلى ● نقيع ساخن من الحبق، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٥ دقيقة، يؤخذ بعد الطعام ● نقيع ساخن من المردقوش، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ بين الوجبات، ● شراب المرو، تنقع لمدة أسبوع ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل من خل أحمر جيد، يصفى، يؤخذ كأس صغير أثناء الطعام ● مغلي حشيشة الأوز، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء بارد، تسخن حتى الغليان، تغلى ٣٠ ثانية، تنقع ١٠ دقائق، يشرب بعيداً عن أوقات الطعام ● نقيع ساخن من الروبينية، ٤٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ قبل الطعام.

آلام القرحة المعدية

● ١٥٠غ من جذر السنفيتون في ١ ل ماء،يغلى، ثم ينقع لليلة واحدة، يصفى، تؤخذ الكمية خلال ٢٤ ساعة. ● مغلي الكمون، ٣٠ غ من البذور في١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد الطعام ● نقيع ساخن من الترنجان، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد الطعام ● مغلي السوس، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء يغلى ٥ دقائق، ينقع لليلة واحدة، تؤخذ الكمية خلال يوم واحد.

المغص Colique

ألم تشنجي في الأحشاء البطنية (الأمعاء، المجاري البولية أو الصفراوية). النباتات التي ستذكر مفيدة لمغص الأمعاء الغليظة فقط.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على البطن كمادة، بين قطعتي قماش، من: ● الحندقوق، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة، تغلى في قليل جداً من الماء ● البطاطا، مسلوقاً ومهروساً.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من مزيج من البابونج الروماني، ٢٠ غ

من الأزهار المجففة والناردين الطبي، ٢٠ غ من الجذر المجفف المقطع، في ١ ل ماء غالي، تنقع ٢٠ دقيقة، يؤخذ كوب أو كوبين في اليوم ● مغلي الجزر البري، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى دقيقة واحدة ● نقيع ساخن من الخشخاش المنثور، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، يصفى، يشرب كوب واحد، وإذا لم يتوقف الألم يشرب كوب آخر ● نقيع ساخن من البوصير المخملي، ٤٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب خلال ٢٤ ساعة عند الضرورة ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة، مع البابونج الروماني، ٢٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ساخناً ● نقيع ساخن من مزيج من زهرة الربيع المرجية ٤٠ غ من الأزهار والجذور المجففة، والخشخاش المنثور، ١٠ غ من الأزهار المجففة، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين.

● شراب البابونج الروماني، يوضع في إناء فخاري ٢٥٠ غ من الأزهار الطازجة، و $\frac{1}{2}$ ليتر ماء غالي، تغطس، تنقع ٢٤ ساعة، تصفى وتستبعد الأزهار، يضاف إلى السائل ٢٥٠ غ من القطر، يخلط، يسخن دون أن يغلي، يبرد، يوضع في قنينة، يؤخذ ملعقتين كبيرتين عند الاحساس بالمغص ● شراب السفرجل، تطبخ سفرجلتين، تقطع دون تقشير أوتنظف من البذور، تغمر بالماء، يضاف وزنهما سكراً، تصفى بعد الاستواء، يؤخذ كأسين في اليوم.

● يؤكل خيار مطبوخ، مقشر ● تؤخذ ملعقة سكر وضع عليها ٣ ـ ٥ نقاط من روح البرغموت.

راجع: الاسهال، الحبط (انتفاخ البطن).

ن

الندبة (الخشارة) Escarre

قشرة تتألف من نسيج مهترىء، غالباً ما تتكون في نقاط الارتكاز بعد نوم طويل في السرير.

الاستعمال الخارجي

● زيت التمرحنة، في وعاء زجاجي، ينقع لمدة شهر في أشعة الشمس، ١٥٠ غ من الأزهار في ١ ل من زيت الزيتون. تمسح الندبة كل يوم بلطف بقطنة مبللة بهذا الزيت.

النزلة الوافدة (الجريب) Grippe

مرض معد جداً، وغالباً ما يكون وبائياً، سببه فيروس. يتميز بحرارة مرتفعة وبتعب شديد وبالتهاب في منطقة الأنف ـ أذن ـ حنجرة، يمكن أن تكون له مضاعفات خطيرة ● بعد الشفاء منه يصاب المريض بوهن عميق، وقد تمتد فترة النقاهة مدة طويلة.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من الحمحم، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوغلصن، ٣٠ غ من الساق المزهر والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● مغلي الأقسون، ١٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق، يصفى، يحضر وقت شربه فقط ● نقيع ساخن من الاوكاليبتوس، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من البابونج الألماني، ٤٠ ـ ٥٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الصفصاف الأبيض، ٤٠ غ من الأوراق والقدد في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الصعتر، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ يؤخذ مرتين في اليوم: ● مسحوق حشيشة الملاك، ٢ غ من مسحوق الجذر في قليل من العسل ● مسحوق الأفسنتين، ١ غ من مسحوق النبات المجفف في قليل من العسل.

● عصير أبو فايس، يطهى مع نصف وزنه سكراً، عصير حبات أبو فايس الكاملة النضج والمهروسة، يغلى ١٥ دقيقة، يوضع في قنينة مغلقة بإحكام، يشرب ٣ ملاعق كبيرة يومياً ● مغلي الهليون، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن لمزيج من الليمون الحامض ٣٠ غ من الأوراق المجففة و ٢٠ غ من

الصعتر المجفف، في ١ ل ماء غالي، يترك حتى يكاد يبرد، يصفى. ● نقيع ساخن من الكزبرة، ٣٠ غ من البذور الجافة في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق، يحلى، يشرب ساخناً جداً ● مغلي الذرة البيضاء ٥٠٠ غ من البذور في ١ ل خل أحمر، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى، يحلى، يؤخذ كأسين في اليوم ● مغلي الزيتون، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة مع ٢٠ غ من قشور الصفصاف الأبيض، تغلى في ١ ل ماء لمدة ١٠ دقائق، يصفى، يشرب ساخناً.

عندما تزول الحمى

● شراب الكرز، ١كلغ من الكرز الطازج أو المجفف، يغطى بالخل الأحمر، يطهى، يحلى بكثرة، يعطى للمريض كحلوى بعد الطعام.

راجع أيضاً: الوباء.

النزيف Hémorragie

إنسياب الدم خارج الأوعية الدموية، قد يكون خارجياً أو داخلياً، ولا يظهر إلا بحدوث تعب عام. قد تكون أسبابه بسيطة (جرح، خلع ضرس)، كما قد يكون من علائم الإصابة بمرض (السل، السرطان، مرض في الدم) ● كل نزيف يتطلب استشارة الطبيب. يسمى نفث الدم Hémoptysie بصاق الدم المتأتي من الأجهزة التنفسية، وقيء الدم Hématémèse استفراغ الدم المتأتي من إصابة البلعوم أو المعدة، ونزف الرحم métrorragie النزيف المتأتي من الرحم. أما وجود الدم في البول فيسمى البيلة الدموية Hématurie ووجوده في البراز هو الـ méléna. بعض النباتات مفيدة في كل حالات النزف وبعضها الآخر يفيد في حالات خاصة.

الاستعمال الداخلي

النزيف: عصا الراعي ـ العرصف المداد ـ مدقة الراعي ـ السرو ـ اللوسيماخوس ـ النجمية ـ القريص ـ الطفرة ـ كزبرة الثعلب المرقئة ـ حشيشة الأوز ـ ذيل الحصان ـ ورد فرنسا ـ المرقئة ـ الكرمة الحمراء.

نفث الدم: العرصف المداد ـ مدقة الراعي ـ السنديان ـ الورد البري ـ القريص الأبيض ـ اللوسيماخوس ـ النجمية ـ ذيل الحصان.

نزيف المعدة: عصا الراعي ـ مدقة الراعي ـ السنديان ـ ذيل الحصان.

نزيف الرحم: عصا الراعي ـ مدقة الراعي ـ السرو ـ إبرة الراعي ـ الرمان ـ القريص الأبيض ـ القريص ـ الفلفل الرومي ـ ذيل الحصان ـ الكرمة الحمراء.

★ المستحضرات:

● مغلي عصا الراعي، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من العرصف المداد، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن مدقة الراعي، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي ● مغلي السنديان، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي السرو، ٢٠ غ من الجوزات الطازجة، تهرس، في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي الورد البري، ٣٠ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين ● نقيع ساخن ابرة الراعي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من القريص الأبيض، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من اللوسيماخوس، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● مغلي النجمية، ٢٥ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، تغلى ٢٠ دقيقة في وعاء مكشوف ● عصير القريص الطازج، ٣ مرات في اليوم يؤخذ نصف كأس ● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب واحد في ملاعق طوال النهار ● نقيع ساخن كزبرة الثعلب المرقئة، ٤٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي ● مغلي حشيشة الأوز، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق مخلوطة في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة، يصفى، يشرب بارداً دون تحلية ● مغلي ذيل الحصان، ١٠٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، يؤخذ نصف ليتر في اليوم ● نقيع ساخن الورد الأحمر، ١٥ غ من التويجيات في ١ ل ماء غالي تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الكرمة الحمراء، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

● نقيع ساخن الرمان، ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، حقنة مهبلية.

يوضع على الجروح النازفة:

● عصير الطفرة ● مغلي المرقئة، ٥٠ غ من النبات

في ١ل مـاء غـالي، تغلى ٥ دقـائق ●كمـادة من ذيـل الحصـان، ١٠٠ غ من النبـات المجفف في ١ ل مـاء، يغلى ٣٠ دقيقة.

راجع أيضاً: الرعاف.

النساوة Amnésie

راجع الذاكرة.

النفاخ الرئوي Emphysème Pulmonaire

تتمدد التجاويف الرئوية فتمتلىء بكمية من الهواء تزيد عن الكمية التي تحتويها التجاويف العادية، وتقل مرونة أنسجتها الأمر الذي يعيق عملية الزفير. إصابة مزعجة تصيب عـادة الأشخاص الـذين تزيـد أعمـارهم عن ٥٠ سنة.

الاستعمال الخارجي

●استنشـاق القسـطران، مغلي الجـذر والأوراق، ٥٠ غ في ١ ل مـاء، تغلى دقـائق، يـرفـع عن النـار، يستنشق البخار حاراً ما أمكن مع تغطية الرأس بمنشفة. هذا المستحضر يمكن استعمـاله ٣ مـرات وذلك بـإعادة تسخينه.

الاستعمال الداخلي

●نقيـع ساخن من الحمحم، ٦٠ غ من الأزهـار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يشرب ساخنـاً ●مغلي الكبـوسين الكبير، ٣٠ غ من الأوراق الطـازجـة في ١ ل ماء، تغلي ٣ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم بين وجبات الطعام لمدة ٣ أيام ●نقيع ساخن من الحلبلاب الأرضي، ٢٠ غ من الأوراق المجففـة في ١ ل مـاء غـالي، تغلى دقيقتين، تنقع ١٠ دقائق، يصفى مباشرة، هـذه الكمية تؤخذ خلال يـوم ●نقيع سـاخن من التنوب المشـطي، ٤٥ غ من البراعم في ١ ل ماء غـالي، تنقع ١٠ دقـائق، يؤخـذ ٣ أكواب في اليـوم بين وجبات الطعام. ●نقيـع القصعين، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقـع ١٠ دقائق، يؤخـذ ٣ أكواب في اليـوم بين وجبات الطعام ●شراب الفراسيون الأبيض، تنقع لمدة ١٠ أيام، ٥٠ غ من الأطـراف المزهـرة والأوراق المجففة في ١ ل من الخـل الحلو الطبيعي، يصفى، يؤخـذ كمقبّـل قبـل الوجبتين الرئيسيتين. شراب دوار الشمس، ينقع في الشمس لمـدة ٤ أسـابيـع في وعـاء شفـاف ١٠٠ غ من النبـات المقـطع، دون الجذور، في ٢٠٠ غ من الكحـول عيـار ٦٠ درجة، يصفى، يحفظ في أوعية مقفلة في الـظلام، بعـد ٨ أيام يضـاف ١ ل من خل أبيض جيـد، يؤخـذ ٤ مـلاعق كبيـرة في اليـوم اثنتين منها على الريق والإثنتين الأخريتين بعيداً عن أوقات الطعام لمدة أسبوع واحد.

●يؤكل الثوم النيء عند كل وجبة.

نفث الدم Hémoptysie

راجع النزيف.

النفخة Ballonnement

راجع التطبل (انتفاخ البطن) Météorisme.

النقاهة Convalescence

فترة قد تطول أو قد تقصر تعقب الإبلاء من مـرض أو إجراء عملية. تتميـز عادة بتقلبـات واضطرابـات كثيرة، وبشعور بالتعب، وبـإرهاق عضلي ونفسي، وبنقص في الشهية، ويصاحبها أحياناً فقر الدم. لهذه الأسباب يجب أن تراقب طبياً. ينصح خلالها بأخـذ حمامـات منشطة. كما أن التغذية يجب أن تكون غنية وسهلة الهضم في آن واحد: فهي يجب أن تحتوي على الفيتامينات والأمـلاح المعدنية والمعـادن. لذا يقدم لمن يجتاز هـذه المرحلة الحبـوب التاليـة: الشوفـان ـ الـذرة البيضـاء ـ الشعيـر ـ الحنـطة السوداء ـ والخضـار التاليـة: ـ الجزر ـ الـرشاد البري ـ الحرف ـ الاسفاناخ ـ الكراث ـ الصوية. ويعطى كذلك عصيـر الفاصـوليا الخضـراء (اللوبياء) الـطازج، ٥٠ غ في اليـوم. وينصـح بتنـاول الفـواكـه التـاليـة: ـ المشمش ـ اللوز ـ الكستنـاء المشويـة ـ التين ـ الفريـز ـ الكشمش الشائك ـ الليمون ـ التفاح ـ العنب.

الاستعمال الداخلي

●نقيع ساخن من قنب الماء، ٢٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ منه كوبين في اليوم ●مسحوق الحلبة، ١ ملعقة صغيرة من البذور مع العسل أو المـربى ●مسحوق اشنـة إيسلندا، ٢ غ في اليوم مع المـربى ●مغلي النجميـة، ٢٠ غ من النبـات الـطازج المزهر في ١ ل ماء بارد، يسخن ببطء، يغلى ٢٠ دقيقة، يؤخذ منه كـوب واحد قبـل كل وجبة ●مغلي الطفـرة، ٨٠ غ من النبـات في ١ ل مـاء، يغلى دقيقتين، ينقـع دقيقتين، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ●نقيع ساخن من كف

الدب، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوب واحد بعد كل من الوجبتين الأساسيتين ● نقيع ساخن من: النمام ـ الصعتر ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي، كوبين في اليوم ● شراب الورد الأحمر: تطحن التويجيات الطازجة للأزهار غير المتفتحة مع ٣ أمثال وزنها سكراً، يضاف إليها قليلاً من القطر السميك، حتى يصبح المستحضر نصف سائل، يؤخذ ٣ ملاعق كبيرة في اليوم لمدة شهر.

● عصيدة السحلب الذكري، ٢٠ غ من مسحوق درناتة مع ٨ مرات وزنه سكراً، تطبخ في ٤٠٠ غ ماء، حتى تتكثف، يؤخذ ملعقتين كبيرتين في اليوم.

★ يؤخذ قبل الوجبات ملعقتين صغيرتين في اليوم من: ● شراب الأفسنتين والجنطيانا الصفراء: ينقع لمدة ٤ أيام ٥ غ من جذر الجنطيانا و ٢٠ غ من أطراف الأفسنتين المزهرة في ١ ل خل أحمر، يصفى ● شراب حشيشة الملاك، ينقع لمدة ٨ أيام ٤٠ غ من السيقان والجذور، يصفى ● شراب القنطريون الصغير، ينقع لمدة ٤ أيام ٥٠ غ من الأطراف المزهرة، يصفى. ● شراب الفراسيون، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل خل أحمر غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى ● شراب الونكة، ينقع لمدة ١٠ أيام ٨٠ غ من الأوراق في ١ ل من الخل الجيد، يصفى ● شراب إكليل الجبل، ينقع لمدة ٣ أيام ٥٠ غ من السيقان المزهرة، يصفى.

★ يؤخذ بعد الطعام، ملعقتين كبيرتين من: ● شراب القصعين، ٨٠ غ من النبات في ١ ل خل أحمر غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى.

راجع أيضاً: المعالجة بالحمامات.

النقرس Goutte

مرض يرتبط بزيادة كمية حامض البوليك acide Urique في الجسم، ويظهر غالباً بتواتر انتفاخ المفاصل المؤلم، وبخاصة مفاصل إبهام القدم. ويمكن أن يصيب مفاصل أخرى فيحيطها بترسبات من ملح الحامض البولي: Les tophi. النباتات المفيدة للمصابين بالنقرس تؤثر خلال زيادة إفراز العرق والبول وبالتالي إفراز حامض البوليك، وهناك نباتات تستعمل في العلاج الموضعي فتفيد في تخفيف الألم.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع حول المفصل الموجَع: ● كمادة من أوراق طازجة مهروسة: ـ الأرقطيون ـ البتولة ـ الريباس الأسود ● طبقة من لب الثوم المدقوق جيداً.

★ تمسح المفاصل الموجعة أو تغطس في مغطس: ● غسول، جذمور السرخس الذكري في ١ ل ماء، يغلى ٢٠ دقيقة، يصفى ● مغطس السرخس الذكري، تغلى ٣ جذامير في ٣ ليتر ماء وتسكب في المغطس ● مغطس: ـ الصنوبر البحري ـ الصنوبر الحرجي، ٢٥٠ غ من البراعم لمغطس واحد.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل: ـ ملفوف ـ ذرة ـ إجاص ـ عنب ـ لحية التيس ـ شرش الشوفان ـ بندورة (طماطم).

لإفراز حامض البوليك

● نقيع ساخن من عود الوج، ١٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● مغلي الكاكنج، ٤٠ غ من العنبيات المجففة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم ● شراب القنطريون العنبري، تنقع ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل من خل أحمر جيد، لمدة ٨ أيام، تحرك من وقت لآخر، يصفى، يؤخذ كأسين صغيرين في اليوم. ● نقيع ساخن من البتولة البيضاء، ٦٠ غ من الأوراق المجففة المفتتة في ١ ل ماء غالي، تحرك، تنقع ١٥ دقيقة ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الآس البري الشائك، ٤٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ كحساء ● مغلي مزيج من المران، ٢٠ غ من الأوراق، والأرقطيون، ٢٠ غ من الجذر، يغلى ١٠ دقائق، يصفى بدون نقع ● مغلي اللبسان، ٣٠ غ من الليتر، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يؤخذ كوب صباحاً على الريق لمدة أسبوع ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٥٠ غ من الأوراق والأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الأسبرغولة الحمراء، ٨٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفشاغ الأوروبي، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يصفى، يمكن إعادة تسخين المستحضر لكن

دون أن نغليه ● مغلي البيلسان، ٧٠ غ من القشرة الثانية في ١ ل مـاء، تغلى دقيقتين، يصفى، يؤخـذ كـأسين صغيرين فقط في اليوم ● نقيع شيخ الربيع، ٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

نباتات مدرة للبول ومعرّقة

● مغلي العنبية، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق ● نقيـع ساخن من الزراوند الظياني، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقـع ١٠ دقائق ● مغلي الحـرشف (الأرضي شـوكي)، ١٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● نقيع ساخن من الحرف البري، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي ● مغلي القسطران، ١٥ غ من الجذر في الليتر، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق، يؤخذ نصف كوب فقط في اليـوم ● مغلي الحمحم ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل مـاء، تغلى ٢٠ دقيقة، يصفى ● مغلي البـرباريس الشائع، ٣٠ غ من القشرة ومن الجذر معاً في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقـائق ● نقيع سـاخن من الجنستا، ٢٠ غ من الأزهـار في ١ ل ماء غـالي، تنقع ١٠ دقـائق، تؤخذ في ملاعق كبيرة، الحد الأقصى ١٥ ملعقة في اليوم ● مغلي القُلب، ٣٠ غ من النبـات في ١ ل خل أبيض، يغلى ٥ دقائق، يصفى، يؤخذ كـأس صغير صبـاحاً على الـريق ● نقيـع ساخن من زهـرة المسـاء، ٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقـع ١٠ دقائق ● مغلي الكـرز البري، ٤٠ غ من زنـود الكرزات في ١ ل مـاء، تغلى ١٠ دقائق ● مغلي الصنوبر، ٥٠ غ من إبر الصنوبـر في ١ ل ماء، تغلى ٢٥ دقيقـة، يبرد، يصفى ● مغلي الـطرخشقـون، ١٠٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ٥ دقـائق ● مغلي عصـا الـراعي العصـافيري، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة. ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

نقص التمعدن في الجسم Deminéralisation

نقص العناصر المعدنية في العظام والأظافر والأسنان.

الاستعمال الداخلي

كل الحبوب، على أنواعها، غنية بالعناصر المعـدنية وبخاصة: ـ القمح، ـ الشيلم، ونستطيع تناولهما بجميع أشكالهما الغذائية ـ الحنطة السوداء ـ الصوية، لغنـاهما بـالكلسيوم والمـاغنيـزيـوم. ومن بين الخضـار نـذكـر: ـ الإسفـاناخ، الـذي يجب أن يؤكـل نيئـاً مـع غيـره من الخضار مثل: ـ الفجل ـ الشمندر الأحمر. من بين الثمار، إضافة إلى أنها تحتـوي فيتـامينات: ـ الكستنـاء، تؤكل مطبوخة وهي ذات أهمية خـاصة، ـ الليمـون، وهو غني جداً بالأملاح المعدنية.

النبات الأكثر استعمالاً في حالات نقص التمعدن هو ذيـل الحصان، فهي تحتـوي الكـالسيـوم والبـوتـاسيـوم والمـاغنيزيـوم والحديـد والفوسفـور وبخاصـة السيليس ● نستعمـل الساق مجففـاً، نعـد منه مغلي: ٥٠ غ من النبات لكل ١ ل مـاء، يغلى ٣٠ دقيقة، يؤخـذ منه ٣ كؤوس في اليوم قبل الوجبات.

نقص الكلس في الجسم Décalcification

راجع نقص التمعدن في الجسم.

النمش Ephélide

بقـع جلديـة يسببهـا عـدم انتـظام تـوزع الصبغيـات الملونة، تظهر عند التعرض للشمس.

الاستعمال الخارجي

★ تغسل البقع بـ: ● عصيـر الحرف ـ البقـدونس ـ الطرخشقون. ● نقيع شقار الفصح، ١٥٠ غ من النبات في ١ ل ماء بارد لمدة ١٢ ساعة يصفى. ● عصير براعم الكـرمة الحمـراء، تهرس ٢٠٠ غ من البـراعم الطازجـة يضـاف إليه نصف ليتـر كحول عيـار ٦٠ درجـة، يغلى، يصفى، يمسح به مـرتين في اليوم، إذا تـوفرت الأدوات يستحسن تقطير هذا المستحضر.

★ يغسـل مـرتين في اليـوم: ـ مغلي قشـرة البتـولـة البيضـاء، ٥٠ غ في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقـة ● مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء بارد، تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى.

● شراب البتولة، يحضربنقع ٦٠ غ من القشرة في ١ ل من الخل الأحمر لمـدة ٨ أيام. تـوضع ضمـادات مبللة بالخل الحار على الموضع.

● نقيـع ساخن من الجنـطيانـا الصفـراء، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل فاتراً مرتين في اليوم، لا يحضر إلا كمية ليومين ● مغلي خاتم

سليمان، ٥٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● مغلي الخنازيرية العقداء، ٢٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق.

● عجينة مخللة من البصل، تهرس بصلة نيئة في قليل من الخل يوضع كل يوم قليلاً من هذه العجينة على الموضع ● مرهم الأسبرغولة الحمراء، يحضر بمزج مسحوق النبات بكمية كافية من زيت الزيتون، يوضع المرهم على الموضع عند المساء.

النملة (أكزيما) Eczéma

إصابة جلدية تتطور بطفحات. تبدأ الطفحة بظهور بقعة حمراء مع رغبة شديدة بحكها، تنتشر عليها فيما بعد حويصلات لا تلبث أن تتفتح وتبدأ بالنزيز ثم تغطيها البثور. مهما كان سبب الأكزيما يمكن للنباتات أن تكون ذات فائدة في علاجها. ويمكننا كل سنة أن نتبع علاج الربيع المنقي للدم.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوبين في اليوم: ● مغلي الدراج، ٤٠ غ من الجذر المجفف في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الأقسون، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق ● مغلي الجزر البري، ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء، تغلى دقيقة واحدة، يصفى مباشرة، ويشرب مباشرة، لا يحضر إلا كوب واحدة في كل مرة. ● نقيع ساخن من بقلة الملك، ٢٠ غ من النبات المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، يحلى قليلاً ● مغلي البنفسج المثلث الألوان، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى دقيقة واحدة، تنقع ١٠ دقائق.

● مغلي مزيج من البنفسج المثلث الألوان، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق، والأونونيس الشائك، ١٠ غ من الجذر، والصابونية ، ١٠ غ من الجذر، في ١ ل ماء، تغلى ١٥ دقيقة ● مغلي مزيج من الصابونية ٢٠ غ من الجذر والنجيل ٤٠ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء، تغلى ٣٠ دقيقة ● مغلي عصا الذهب ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

الاستعمال الخارجي

★ تغسل التقرحات مرتين في اليوم بـ: ● عصير الحشيشة الثومية الطازج، بعد أن نكون قد غسلنا النبات جيداً ● مغلي الترمس، ٣٠ غ من الحبوب في ١ ل ماء، تغلى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، يترك ليفتر، يصفى، يضاف إليه ٥٠ غ خل، يحفظ في قنينة مقفلة ويستعمل خلال ٥ أيام ● مغلي الأويس، ٥٠ غ من العنبيات والأوراق المفتتة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغلي الفرندل، ٨٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق الفتية المجففة في ١ ل ماء، تغلى دقيقة واحدة، تنقع ليفتر، يصفى.

راجع أيضاً: علاج الربيع.

النمو Croissance

الزيادة في مختلف أجزاء الجسم وتتم على مراحل. أهم هذه المراحل هي تلك التي ترافق النضج عند البالغ.

الاستعمال الداخلي:

للمساعدة على النمو.

● يؤكل: ـ لوز ـ سلق مطبوخ ـ جزر نيء أو مطبوخ ـ كرز ـ إسفاناخ نيء أو مطبوخ ـ تين ـ جوز ـ ليمون ـ لحية التيس نيء أو مطبوخ ● تغنى وجبات الطعام بـ: ـ الشوفان (حبيبات أو رقائق) ـ القمح (دقيق كامل أو قمح منتش (مفرّخ) ـ الشعير بكل أشكاله (مجروش، مقشور، حبيبات، رقائق)، مالت (شعير مفرخ) ـ الأرز الكامل مع البطاطا ـ الحنطة السوداء كخضار أو كخبز ـ الصوية (الحبوب، أو الطحين) ● إضافة قبضة من البقدونس المفروم الطازج إلى وقعة الغداء ● شرب زهورات منشطة: مغلي البرقوق الشائك، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق.

راجع أيضاً: الوهن.

نوبة عصبية Nerfs (crise de)

حالة انفعالية تصاحبها حالة تصلب أو ارتجاف وتعقبها حالة انتحاب.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يشرب كوب ساخن جداً ● نقيع ساخن من الدبق، ١٥ غ من الأوراق

الطازجة في ١ ل ماء غالي، يشرب كوب واحد، ويشرب الباقي خلال النهار ● نقيع ساخن من النعناع البري، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب. ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يشرب ساخن جداً.

★ يحضر ويحتفظ به إلى حين الحاجة: ● محلول الناردين الطبي، ١٠٠ غ من الجذر الطازج، المقطع قطعاً صغيرة، ينقع لمدة أسبوعين في نصف ليتر من ماء الحياة (سائل كحولي)، يصفى، يؤخذ ٤٠ نقطة من المحلول.

النوم: Sommeil

للاستمرار في الحياة، النوم ضروري. إذا حرم الانسان من النوم مات. وقد تقصر مدة النوم أو تطول كما قد يكون مريحاً أو لا يكون. وهناك الكثير من الأسباب التي تحرمنا النوم المريح وأهمها توتر الأعصاب. النباتات تستطيع من خلال تأثيرها البطيء والقوي، أن تعيد إلينا النوم الهانيء، الشرط الأساسي لاستعادة النشاط. يمكننا تجربة أكثر من وصفة حتى نجد تلك التى تلائم أرقنا فتريحنا منه.

الاستعمال الداخلي

★ يؤخذ كوب قبل النوم: ● مغلي قشور اللوز، ٤٠ غ في ١ ل ماء تغلى لمدة ١٠ دقائق، يصفى. ● نقيع ساخن من الجويسئة العطرية، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الزعرور، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي قش (تبن) الشوفان، ٣٠ غ في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق. ● نقيع ساخن من الأرقطيون، ٣٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الحبق، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الأقحوان، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق، ● نقيع ساخن من القطرم، ٢٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من القنب، ٢٠ غ من الأوراق المجففة والبذو في ١ ل ماء غالي. ● نقيع ساخن من الخشخاش المنثور، ١٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي. ● مغلي حشيشة الدينار، ٣٠ غ من الثمار في ١ ل ماء، تغلى ٣ دقائق، يترك ليفتر، يصفى. ● نقيع ساخن من الياسمين الأبيض، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي الخس البري، ٣٠ غ من الأوراق والساق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، يصفى. ● نقيع ساخن من الغار، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من اللوطس القريني، ٨٠ غ في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من المردقوش، ٥٠ غ من الأوراق والأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الفراسيون الأبيض، ٢٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الحندقوق، ٢٠ غ من الساق المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الترنجان، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من العسلية، ٤٠ غ من الساق المزهر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البوصير المخملي، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الليمون الحلو، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غ في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الصفصاف الأبيض، ٤٠ غ من الأوراق أو القدد (الأزهار) في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الزيزفون، ٢٠ غ من الأزهار، في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

إلى هذه المستحضرات نضيف وصفة الغجر (النور) البسيطة: ● يغلى خسة زراعية في الماء، يؤخذ ورقتين منها قبل النوم مع ملعقتي عسل.

★ يؤخذ كأس صغير قبل النوم. ● شراب الخطمي، ينقع ١٠٠ غ من الجذر المقطع لمدة ٢٤ ساعة في ١ ل ماء باردة، يصفى، يغلى على نار هادئة مع ١ كلغ سكر، يضاف أحد العطور (زهر الليمون)، يحفظ في قنينة. ● شراب النيلوفر الأبيض، ٨٠ غ من الأزهار تنقع لمدة ٦ ساعات في ١ ل ماء غالي ثم يصفى، يضاف ١,٥ كلغ سكر، يغلى، يبرد، يحفظ في قنينة ● شراب الدراق،

يهرس ٥٠٠ غ من الأزهار، تعصر، يضاف إلى العصير ١ كلغ سكر، يطهى في حمام مريم (bain - marie) مغطى، يحفظ في قنينة.

★ يؤخذ ٢٠ نقطة قبل النوم: ● محلول زهرة الآلام، ١٠ غ من الأطراف المزهرة تنقع لمدة ٨ أيام في ٥٠ غ كحول عيار ٦٠ درجة، يصفى ● محلول الناردين الطبي، ١٠ غ من الجذر المجفف، ينقع لمدة ٨ أيام في ٥٠ غ كحول عيار ٦٠ درجة، يصفى.

الاستعمال الخارجي

● مغطس حار، يؤخذ قبل النوم، يسكب فيه نقيع ساخن مكثف من النباتات التالية: - الجويسئة العطرية - الزعرور - الفراسيون الأسود - الخشخاش المنثور - حشيشة الدينار - الياسمين الأبيض - الخس السام - اللوطس القريني - الحندقوق - النيلوفر - الليمون الحلو - زهرة الآلام - الصفصاف الأبيض - الزيزفون - الناردين الطبي.

هـ

الهبو (هبة حرارة) Bouffée de Chaleur

راجع الأياس (سن اليأس) Ménopause

الهزال Maigreur

نقص في الوزن. يظهر في عدم وجود دهن مختزن، وضمور العضلات، وضعف حشوي، بعض النباتات تساعد على اكتساب الوزن لأنها تؤثر على الوظائف الهضمية أو على عملية الأيض (الاستقلاب) العامة.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الافسنتين، ٥ - ١٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يأخذ كوب قبل كل من الوجبتين الأساسيتين. ● نقيع ساخن من حشيشة الملاك، ٤٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوب بعد كل وجبة، ● حليب الطحلب الغضروفي، يغلى في ١ ل من الحليب ١٠ غ من الطحلب الغضروفي، يحلى بالعسل، يؤخذ نصف ليتر في اليوم ● مسحوق بذور الحلبة، ٣ غ، مرتين في اليوم في قليل من العسل ● شراب الجنطيانا الصفراء، ينقع في ١ ل خل حلو خلال ٥ أيام، ١٠ غ من الجذر المجفف والمقطع إلى قطع صغيرة، يضاف إليه قطعة صغيرة من قشر ليمونة مرة، يصفى، يؤخذ كأس صغير عند نهاية كل وجبة ● نقيع ساخن من حشيشة الدينار، ٢٠ غ من الأكواز المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم، يؤخذ بين الوجبات.

راجع أيضاً: الشهية، الهضم، توتر الأعصاب.

الهضم Digestion

مجمل التحولات التي يتلقاها الطعام في مختلف أعضاء الجهاز الهضمي، لكي يصبح سهل التمثل (الامتصاص) من قبل الجسم. الاضطرابات الهضمية قد تكون ناجمة عن خلل في وظائف بعض الأعضاء أو الغدد الهضمية. نقدم فيما يلي بعض المستحضرات التي تساعد الهضم الصعب أو المؤلم أو التخمة (عسر الهضم) التي يصاحبها انتفاخ في البطن أو إحساس بالثقل أو الحرقة التي هي تجشؤ حامض ومحرق.

الاستعمال الداخلي

● نقيع ساخن من الأقتنا الرخصة، ١٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق، يصفى، كوب واحد في اليوم يؤخذ على عدة دفعات.

يشرب كوب بعد الوجبتين الرئيسيتين: ● نقيع ساخن من عود الوج ٨ غ من الجذمور المجفف في ١ ل ماء غالي ● نقيع ساخن من الخلة الرملية، ٤٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي السفندوليون، ١٥ غ من الجذر في ١ ل ماء، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من نعناع الجبل، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الكزبرة، ٤٠ غ من الثمار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي الكمون ٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء تغلى ١٥ غ من الأقماع الزهرية المجففة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، يصفى، يشرب مباشرة. ● نقيع ساخن من الغار، ٣٠ غ من الأوراق الطازجة أو المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من العسلية، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ يشرب كوب قبل كل من الوجبتين الرئيسيتين: ● نقيع ساخن من الفراسيون، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع

ساخن من حشيشة الملاعق، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من نفل الماء، ٦٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البقدونس، ٤ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ يتبع طوال السنة: ● يضاف دائماً إلى الطعام: الزعفران ● يؤكل ـ كراث ـ بسلة (بازلاء) مرة في الأسبوع على الأقل ● يشرب كل يوم شاي النعناع البري: يضاف إلى الشاي الأخضر، في إبريق الشاي، ٤٠ غ من الأوراق الطازجة نعناع بري، تنقع ١٠ دقائق، كما يوضع في فنجان الشاي عرق نعناع بري طازج، يحلى الشاي جيداً.

★ مستحضرات لذيذة تحفظ في أوعية مقفلة، يشرب منها كأس صغير: ● مشروب الافسنتين، تنقع لمدة أسبوعين مع التحريك، ٤٠ غ من أوراق الافسنتين المجففة، يصفى، يضاف ٥٠٠ غ من القطر، يؤخذ بعد الأكل ● مشروب حشيشة الملاك، تنقع لمدة ٥ أيام في ١ ل من ماء الحياة (سائل كحولي)، ١٥ غ من السيقان الطازجة مع ١٥ غ من اللوز المر المهروس، يصفى، يضاف ٥٠٠ غ من القطر، يصفى مرة ثانية، يؤخذ بعد الطعام ● شراب الجويسئة العطرية، ينقع لمدة ٥ ساعات في وعاء مقفل ٤٠ غ من النبات المجفف في ١ ل من الخل الأبيض مع ٢٠ غ من السكر وبعض قطع الليمون، يصفى، ينقع لليلة واحدة ويصفى عند الصباح بورقة تصفية، يؤخذ قبل الأكل ● شراب الحشيشة المباركة ينقع لمدة ٢٤ ساعة، ٤٠ غ من جذمور مقطع في ١ ل من خل أحمر جيد، يصفى ،يؤخذ بعد الأكل ● شراب الأقحوان أو البابونج الروماني ينقع لمدة ٥ أيام، ٨٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل من الخل الأبيض الحلو، يصفى، يؤخذ بعد الأكل ● مشروب الكروية، ينقع لمدة أسبوع، ٢٥ غ من البذور في ١ ل ماء الحياة (سائل كحولي)، يصفى، يضاف ٤٠٠ غ من القطر، يؤخذ بعد الأكل ● مشروب الطرخون، ينقع لمدة شهرين، ٦٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء الحياة، يصفى، يضاف ٣٠٠ غ من القطر، يؤخذ بعد الأكل ● مشروب الكرز البري، ينقع لمدة شهرين، ١ كلغ من الكرز بعد نزع ذنيباته، يهرس مع بذوره في ٣ ل ماء الحياة يصفى في مصفاة دقيقة، يضاف ٥٠٠ غ من السكر لكل قنينة وتقفل، يترك ليستريح، يؤخذ بعد الأكل.

★ مستحضرات تحفظ في أوعية زجاجية صغيرة ملونة وجيدة الإقفال: يؤخذ منها ٢٠ نقطة في كوب ماء محلاة قليلاً، بعد الأكل: ● محلول الجنطيانا الصفراء، ينقع لمدة ٦ أيام، ٦ غ من الجذر المجفف والمقطع في ٦٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى.

قبل الأكل: ● محلول بلوط الأرض، ينقع لمدة أسبوع واحد، ٥ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ٥٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى.

★ يؤخذ ١٠ نقاط بعد الأكل: ● محلول الليمون الحامض، ينقع لمدة أسبوع ٦٠ غ من القشور في ١٠٠ غ من الكحول عيار ٦٠ درجة، يصفى. ● محلول الزوفا، ينقع لمدة ٣ أسابيع، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة و ٢٠ غ من أوراق النعناع الفلفلي في ١ ل كحول عيار ٦٠ درجة، يصفى.

راجع أيضاً: المعدة، الكبد، الأمعاء.

الهيوجية Irritabilité

اضطراب في المزاج يعود في معظم الأحيان إلى الإرهاق ويظهر بردات فعل شديدة غالباً ما يرافقها علامات توتر الأعصاب.

الاستعمال الداخلي

● شراب البابونج الروماني، ٢٠٠ غ من الأطراف المزهرة مع قطعة صغيرة من قشرة الليمون المر، تنقع في نصف ليتر من الكحول عيار ٦٠ درجة لمدة ٦ أيام، يحرك مرتين في اليوم بملعقة خشبية، يصفى، يضاف ١ ل من قطر سكر قصب السكر، يخض، ويترك لمدة ٤ أيام، يؤخذ ملعقتين كبيرتين فيعود الهدوء والراحة.

راجع أيضاً توتر الأعصاب.

و

الوباء Epidémie

انتشار مرض عن طريق العدوى. بعض النباتات لها شهرة خاصة في الوقاية من انتشار الوباء.

الاستعمال الداخلي

● يعلك كل يوم قطعة صغيرة من جذر حشيشة الملاك ● يؤكل: ـ شمندر أحمر نيء ـ جزر مبروش ● يؤكل ثوم في كل الوجبات ● يشرب: ـ عصير الجزر، كأس واحد في اليوم ـ عصير الليمون الحامض ٢٠٠ غ في اليوم ـ عصير البندورة، ٣ كؤوس في اليوم.

عند انتشار الوباء

● شربا حشيشة الملاك، ينقع لمدة ٤٨ ساعة في وعاء فخاري مع التحريك من وقت لآخر، ٥٠ غ من الجذر مع الأوراق الطازجة المفرومة في ١ ل من خل جيد أحمر، يصفى، يحفظ في قنينة مغلقة، يؤخذ كأس صغير قبل كل وجبة.

★ يؤخذ ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من الريباس الأسود، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة ● مغلي الأوكاليبتوس، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين ● نقيع الصعتر، ٢٥ غ من النبات الطازج أو المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

وجع الرأس Céphalée

كل أوجاع الرأس مهما كان سببها.

الاستعمال الداخلي

★ تؤخذ الزهورات التالية ويستلقى بعدها في مكان هادىء ومعتم: ● نقيع ساخن من الحشيشة المباركة، ٥٠ غ من الجذمور الطازج في ١ ل ماء غالي، تغلى ٥ دقائق ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٢٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الياسمين الأبيض، ١٥ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من المردقوش، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البابونج الألماني، ٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٢٥ غ من الأطراف المزهرة والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من النارنج أو الليمون المر، ٢٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من زهرة الربيع المرجية، ٤٠ غ من الأزهار المجففة والمفتتة، في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الروبينية، ٥٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الزيزفون ٣٠ غ من الأزهار المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، تشرب مباشرة ● نقيع ساخن من اللويزة، ٣٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ مساحيق معطسة. تأثيرها غالباً ما يكون فعالاً: تسحق وتستنشق: ـ أوراق مجففة من الناردين البري ـ أوراق مجففة من الحبق ـ أوراق زنبق الوادي ـ جذمور السوسن الفلورنسي المجفف.

● يوضع في المنخرين قليلٌ من عصارة السوسن المائي، ونحصل عليه بعصر الجذمور.

الاستعمال الخارجي

★ يوضع على الجبهة أو على الكبد عندما يكون وجع الرأس مسبباً من كسل في الكبد: ● كمادة من الجويسئة العطرية الطازجة، مهروسة.

الوذمة Oedème

الاستسقاء الموضعي (الانتفاخ). تراكم المصالة في الأنسجة، موضعياً أو بشكل شامل. عند مستوى الجلد تظهر الوذمة على شكل تورم أو انتفاخ، واضح المعالم، وبأشكال مختلفة. من المهم بمكان معرفة الأسباب (الكلى، القلب، خلل آلي في الدورة الدموية) وعلاجها.

الاستعمال الداخلي

★ يشرب ٣ أكواب يومياً لمدة ٣ أسابيع: ● نقيع ساخن من القنطريون العنبري، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الحمحم، ٦٠ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من الأونونيس الشائك، ٣٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الآس البري الشائك، ٣٠ غ من الجذمور في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، ينقع ١٥ دقيقة ● مغلي الكاشم، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق وينقع ٥ دقائق ● مغلي القريص، ٥٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين.

● مغلي القرصعنة، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في يومين ● نقيع ساخن من زهرة الربيع، ٥٠ غ من الأزهار والأوراق في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي الحرِّيق، ٢٥ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية ليومين ● نقيع ساخن من الطفرة، ٨٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من اللبسان، ١٥ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع لليلة ثم يصفى ● نقيع ساخن من ملكة المروج، ٦٠ غ من الأزهار والأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق ● مغلي عصا الذهب، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة والساق في ١ ل ماء، يغلى ٣ دقائق، ينقع ١٠ دقائق، الكمية ليومين.

وصفات خاصة بوذمات الساق والرسغ

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● مغلي الذرة، ٤٠ غ من السمات في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق تنقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من البقدونس، ٢٠ غ من البذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي اللصيقي، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى ١٠ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

★ يشرب كوب واحد في اليوم، يؤخذ على دفعات صغيرة خلال النهار: ● نقيع ساخن من الغراتيولا، ١٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥ دقائق ● نقيع ساخن من الفلفل الرومي، ٥ غ في كوب ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

★ يشرب ملاعق كبيرة في اليوم على ألا تزيد عن ٢٠ ملعقة: ● نقيع ساخن من الجنستا، ٢٥ غ من الأزهار في ١ ل ماء غالي.

★شرابات،يؤخذ منها كأس صغير كل صباح: ● خل الكاكنج، ٣٠ غ من الساق والأوراق والعنبيات تنقع لمدة ١٠أيام في١ ل خل أبيض،يصفى ● شراب البتولة ٥٠ غ من القشرة تنقع لمدة ٨ أيام في ١ ل خل أحمر ●شراب العرعر، ٥٠ غ من العنبيات المهروسة في ١ ل خل أحمر، تغلى دقيقة واحدة، تنقع ٤٨ ساعة، يصفى. ●شراب الدبق، ٣٠ غ من الأوراق تنقع لمدة ٨ أيام في خل أبيض، يصفى ● شراب البصل،٥٠٠ غ من البصل النيء المهروس في ١ ل خل أبيض، يضاف إليه ١٠٠ غ من القطر، يؤخذ ملعقتين كبيرتين قبل الأكل● شراب الكراث، ٣ غ من البذور في كأس خل أبيض، تنقع ١٠ دقائق،يشرب مباشرة ■ شراب الخنازيرية العقداء، يبرش ٥٠ غ من الجذمور وينقع لمدة ٨ أيام في ١ ل خل أبيض، يصفى.

الاستعمال الخارجي

للساق المنتفخة

★ مغطس ساخن لمدة ١٠ دقائق، يليه غسيل بالماء البارد، تمدد مع رفعها قليلاً: ● مغطس الجوز، ٥٠٠ غ من الأوراق، في ٤ ل ماء بارد، تغلى ١٠ دقائق، يصفى ● مغطس كف الدب، ٣٠٠ غ من الأوراق، في ٤ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يصفى ● مغطس إكليل الجبل، ٦٠ غ من الأوراق تنقع في ٣ ل ماء مع ٢٠ غ من الملح الخشن، تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

للرسغ المنتفخ

● كمادة من البيلسان الصغير: ٥٠ غ من الأزهار تنقع في ١ ل ماء غالي لمدة ١٠ دقائق، يصفى ● ضمادة من الحلبلاب المتسلق، ١٠٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى ١٠ دقائق، يصفى.

للأجفان المنتفخة

● كمادة من البندق، ٢٠ غ من الأوراق تنقع في ١ ل ماء غالي، لمدة ١٠ ساعات، يصفى.

الورم الدموي Hématome

راجع الرضّة.

الوضع Accouchement

مجموعة الظواهر الفيزيولوجية التي تحدث في نهاية الحمل والتي تؤدي إلى إخراج وليد أو أكثر. عبارة الوضع تستعمل اليوم لكل الإناث (البشرية والحيوانية).

الاستعمال الداخلي

قبل الوضع:

● نقيع ساخن من القصعين: ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل من الماء الغالي، تنقع ١٠ دقائق: يشرب كوب واحد

بعد الوجبتين، خلال الشهرين الأخيرين من الحمل.

أثناء الوضع، للتخفيف من الآلام والتشنجات:

★ تؤخذ كل ٤ ساعات: ● نقيع ساخن من صريمة الجدي، ١٠ غ من الأوراق الجافة في ١ ل من الماء الغالي، تنقع ١٠ دقائق. ● نقيع ساخن من الفوّه، ٣٠ غ من الجذور الجافة في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق، وتنقع ١٠ دقائق.

بعد الوضع:

● نقيع ساخن من حشيشة الفضة، ٣٠ غ من الأوراق الجافة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ ٣ أكواب يومياً.

لتسهيل عودة الحيض:

● نقيع ساخن من حبق الراعي، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل من الماء الغالي، تنقع ١٠ دقائق ● تؤخذ ٣ أكواب يومياً واحد منها على الريق، بعد مرور شهر واحد على الوضع.

الوهن Asthénie

انحلال يصيب الجسم بأكمله، أو تعب يصيب إحدى وظائفه. وقد يكون جسدياً، مثال: فترة الإبلال من الجريب، كما قد يكون ذهنياً.

الاستعمال الداخلي

★ المستحضرات اليومية: ● نقيع ساخن من السفندوليون، ٥٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق، يؤخذ كوبين في اليوم ● نقيع ساخن من بقلة الملك، ٦٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة ١ ل ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، بعيداً عن أوقات الطعام، يؤخذ أسبوع واحد في الشهر لمدة ٣ أشهر ● نقيع ساخن من الأرطماسيا، مقدار ملعقة قهوة من النبات المجفف في كوب من الماء الغالي، يؤخذ كوب واحد في اليوم ● مسحوق الجنطيانا الصفراء، ١ غ (رأس سكين واحد) من الجذر المجفف المطحون، يؤخذ مرة في اليوم في ملعقة عسل ● نقيع ساخن من الغار، ٣ أوراق في كوب من الماء الغالي، تنقع ١٥ دقيقة، يؤخذ كوبين في اليوم بعيداً عن الوجبات ● نقيع ساخن من أذن الفأر، ٢٠ غ من الأطراف المزهرة المجففة في ١ ل ماء غالي، يؤخذ ٣ أكواب يومياً ● نقيع ساخن من الصعتر البري، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، يؤخذ كوبين في اليوم ● مسحوق الحلبا، ملعقة قهوة من مسحوق البذور ممزوجة بالعسل، مرتين في اليوم.

★ الشرابات المقوية المحفوظة في أوعية محكمة الإغلاق، يؤخذ منها مقدار كأس صغير قبل أو بعد الطعام: ● شراب الحشيشة المباركة: ينقع ٣٠ غ من الجذمور الطازج لمدة يوم كامل في ١ ل من الخل الحلو الطبيعي، يصفى، ويشرب قبل الطعام ● شراب الحشيشة الثومية، ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل من الخل الغالي، ينقع ١٥ دقيقة، يصفى ● شراب القصعين. تنقع لمدة ١٠ أيام ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل من خل أحمر جيد، تصفى، يؤخذ قبل الطعام ● شراب إكليل الجبل والقصعين: في وعاء فخاري، توضع ٢٠ غ من أوراق إكليل الجبل و ٢٠ غ من أوراق القصعين، يسكب فوقها ١ ل خل أحمر وملعقة كبيرة عسل، تسخن في حمام ماري لمدة ٣٠ دقيقة، تترك لتبرد، يصفى، يؤخذ قبل الطعام.

★ العصائد الغنية بالفيتامين ج (C): ● عصيدة ثمار أبو فايس، تستعمل الحبات الناضجة، تطهى ٢٠ دقيقة على نار خفيفة في قليل من الماء، تهرس، تصفى، يضاف إليها وزنها سكر، تطهى مع التحريك ٣٠ دقيقة، توضع في مراطبين، تغطى ● عصيدة ثمار الورد البري: تستعمل الحبات الجيدة النضج، تطهى على نار خفيفة بعد غمرها بالماء لمدة ٣٠ دقيقة، تهرس، تصفى، يضاف إليها وزنها سكر وعصير ليمونة حامضة، ثم تطهى من جديد مع التحريك لمدة ٣٠ دقيقة، توضع في مرطبان، تغطى ● عصيدة ثمار البرباريس الشائع، تؤخذ الثمار الجيدة النضج، تغمر بالماء، وتطهى لمدة ٢٠ دقيقة، تصفى، يضاف إليها وزنها سكر، ثم يعاد طهوها مع التحريك حتى الغليان، تهرس، توضع في مراطبين، تغطى.

★ النباتات الموسمية: تضاف إلى الطعام: الحبق - الطرخون. ● علاج السلطة: - الهندباء البرية - الطرخشقون (مع أزرار الأزهار) ● يؤكل البصل النيء

بعد فرمه نيئاً أو بعد نقعه لمدة ساعة في قليل من زيت الزيتون ● يؤكل نيئاً: ـ الجزر ـ الملفوف ـ اللبسان ـ بندورة (طماطم) جيدة النضج ـ مشمش ـ لوز ـ تين ـ فريز ـ فرامبواز ـ جوز ـ تفاح ـ عنب ● يؤكل مطبوخاً: الشوفان ـ شمندر أحمر ـ قمح ـ الكرفس البستاني ـ كستناء ـ عدس ـ الجرجير ـ لحية التيس ـ الحنطة السوداء ـ صويا ● يشرب عصير الليمون الحامض ممزوجاً بمقدار وزنه ماء.

الاستعمال الخارجي:

● حمامات مقوية: ـ المردقوش ـ إكليل الجبل ـ الصعتر البري ـ القصعين ـ النمام ـ الصعتر.

راجع أيضاً: العلاج بالحمامات Bain.

ي

اليرقان Ictère

التسمية الرائجة له هو الريقان أو الصفيرة لأن لون جلد المريض وأغشيته يصبح أصفر بسبب مرور الصبغيات الصفراوية في الدم. أسبابه عديدة، فقد يرجع إلى وجود حاجز يمنع الإفراز الطبيعي للصفراء أو إلى إصابة الكبد. من الضروري عند الإصابة به إجراء تحاليل لمعرفة سبب الإصابة.

الاستعمال الداخلي

● يؤكل عنبيات الكاكنج الناضجة طازجة، ٢٠ غ في اليوم.

★ يشرب كوبين في اليوم: ● مغلي الهندباء البرية، ٣٠ غ من الجذر في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع دقيقتين، يصفى.

★ يشرب ٣ أكواب في اليوم: ● نقيع ساخن من السرفيل، ٣٠ غ من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، ● مغلي النجيل، ٣٠ غ من الجذمور في قليل من الماء، يغلى دقيقتين، ترمى الماء، يهرس الجذمور ويعاد غليه في ١ ل ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ● نقيع ساخن من الآس البري الشائك، ٢٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ٥٠ دقيقة، يصفى. ● مغلي اللصيقي، ٣٠ غ من النبات في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، ينقع ١٠ دقائق ● نقيع ساخن من القرصعنة، ٤٠ غ من الجذر في ١ ل ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق، الكمية تؤخذ في ٢٤ ساعة ● نقيع ساخن لمزيج من زهرة الربيع، ٢٠ غ من الأزهار والأوراق ومن الطرخشقون ٢٠ غ من الأوراق والجذور في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق. ● مغلي الصابونية، ٣٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، تغلى ٥ دقائق. ● نقيع ساخن من زهرة الحواشي، ٣٠ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

راجع أيضاً: الكبد.

استعمال النباتات في البيطرة

في أيامنا هذه، تم اكتشاف معظم أسباب الأمراض أكان ذلك عند الإنسان أم عند الحيوان. فقد توصل علماء الطفيليات والميكروبات إلى وصف دقيق لها غالباً ما يكون معقداً الأمر الذي كشف مسبباتها ووسائطها. ولم يعد من المقبول الاعتقاد بصيبة العين أو بتأثير الأرواح الشريرة على القطعان.

وتختلف الأنظمة القانونية التي تفرض على مربي المواشي تبعاً للبلدان، ولكنها جميعاً تفرض عليهم التلقيح والإعلان عن الأمراض المعدية وعزل الحيوانات التي يشك بإصابتها، وقتل الحيوانات المصابة وتعقيم الزرائب. هذه الإجراءات الصحية الوقائية استطاعت أن تخفف إلى درجة كبيرة انتشار عدد كبير من الأمراض الوبائية القاتلة مثل الحمى القلاعية، وأن تمنع إلى حد كبير انتقال عدوى بعض الأمراض إلى الإنسان مثل الكلب والسل.

علينا إذاً أن ننظر إلى أمراض الحيوانات الداجنة بنفس النظرة التي نوليها لأمراض الإنسان، وأن نعرف أن الأطباء البيطريين هم وحدهم القادرين على التعرف إلى الأمراض الحيوانية وتشخيصها بدقة بفضل التحاليل المخبرية. إذا ما وافقنا على ذلك، فإننا نستطيع عندها أن نولي النباتات قدراً كبيراً من الثقة: فهي قادرة على المحافظة على صحة حيواتنا. والحيوانات بدورها، بما أوتيت من غريزة تعرف قدرة النباتات هذه، وكلنا يعرف شغف الهررة والكلاب للنبات الذي يزيد في إفراز اللعاب عندهم أو يجعلهم يتقيأون أو يساعدهم على الهضم.

باستثناء عدد ضئيل من النباتات، كالكراوية والبقدونس، المضرّين ببعض الحيوانات، فإن معظم النباتات البرية والمزروعة الواردة في هذا الكتاب هي مفيدة للحيوانات مثلما هي مفيدة للإنسان. فخصائصها وفعاليتها هي نفسها، ولكننا لم نستطع، لضيق المجال، أن نذكر طريقة استعمالها للحيوانات، لذا فقد اكتفينا بأن انتقينا عدداً منها هو الأكثر انتشاراً أو يسهل الحصول عليه من عند بائعي الأعشاب ● وعلى سبيل الحذر، فقد استبعدنا كل النباتات التي سبق الإشارة إلى كونها سامة بالنسبة للإنسان، على الرغم من أن لبعضها فائدة بالنسبة للحيوانات، كحشيشة العلق والدفلة الوردية، إضافة إلى البلادونا والقمعية الأرجوانية والبنج الأسود وهي ذات فائدة طبية كبيرة ولكن استعمالها يتطلب الكثير من الدراية الأمر الذي يجعل استعمالها محصوراً بالأطباء البيطريين.

في الأرياف، الطريقة السهلة للحفاظ على صحة الحيوانات، هي في تأمين النباتات الطازجة لهم أكان ذلك في المراعي أم على جنبات الطرق فتختار المواشي منها ما يناسبها، ونادراً ما تخطىء في اختيارها. إذاً من الضروري التأكد من أن المراعي والأراضي البائرة التي ترعى بها القطعان تضم النبات الأكثر فائدة للحيوانات، والتي غالباً ما يتخلص منها المزارعون، ومن بينها نذكر: الافسنتين، والأخلية والثوم والشبت والآنيسون والزعرور والحمحم والهندباء البرية والسنفيتون والشمار البري والحلبة والزوفا والفراسيون الأبيض والترنجان والنجمية والمرو وإكليل الجبل وحشيشة الدود والصعتر ورعي الحمام.

من الصعب إعطاء علاج لحيوان متألم (تعتبر الهررة أكثر الحيوانات مقاومة)، فالأمر يتطلب الكثير من الصبر واللجوء إلى الإكراه والقوة أمر غير مرغوب به. ومن الضروري أثناء إعطاء العلاجات المحافظة بدقة على الاحتياطات الصحية كنظافة الماء والأوعية المستعملة وكذلك مدة العلاج وطريقة التحضير. بصورة عامة، الكميات التي توصف لآكلات العشب، هي أكبر من تلك التي توصف لآكلات اللحم، بغض النظر عن وزنها ● وتخلط النباتات الطبية طازجة كانت أم مجففة بالغذاء اليومي العادي، كما يمكن أن تعطى على شكل

نقيع ساخن (زهورات) أو معجونة مع النخالة أو مع تفالة العصير أو مع العسل أو اللحم ● المعايير تقاس عادة بالقبضة (٤٥ غ تقريباً) الملعقة الكبيرة (١٥ غ) أو الصغيرة (٥ غ) وأحياناً بالحفنة (٣ غ) أو بالوحدات عندما تستعمل الحبوب أو الثمرة. بصورة عامة، لا يطلب التقيد بالمقادير بالدقة نفسها التي تطلب من الإنسان، عدا عند معالجة بعض الحيوانات الصغيرة. كل العلاجات التي وصفت كاستعمال خارجي بالنسبة للإنسان يمكن اعتمادها للحيوانات، وهكذا فإننا لن نكرر كيفية علاج الخراج والحروق وأمراض الجلد، والنزيف والجرح والتقرح الجلدي والثؤلل إضافة إلى معالجات الفم والأسنان والأظافر والأذنين والقدمين والعينين والمغاطس الموضعية والكمادات المحولة ● ويجب إيلاء اهتمام خاص بالطفيليات والحشرات التي تصيب الحيوانات فتؤلمها أو تسقط وبرها أو تنقل إليها أمراض قد تكون قاتلة. يجب معالجة كل الجروح الناجمة عن العقص أو الحكاك أو تلك الناجمة عن الرسن أو السرج أو السياجات الشائكة. يراجع قاموس الصحة في هذا الكتاب وبالتحديد كيفية علاج الجلد والجرح. وقد أضفنا في هذا القسم بعض النباتات أو المستخلصات النباتية المخصصة للعلاج الحيواني والتي لا يجوز استعمالها للإنسان فجلده أكثر رقة واختراقه أسهل من جلد الحيوان.

لقد حددنا في القاموس البيطري العلاجات المستعملة لكل الحيوانات المذكورة، وأشرنا إلى أنه من الضروري بالنسبة لتحديد المعايير اعتماد قاعدة نسبية على أساس وزن الحيوان المعالج، ومن ثم فقد أفردنا لكل نوع من الحيوانات فصل خاص.

علاجات تستعمل لكل الحيوانات

الثوم الذي له فائدة كبيرة للإنسان، له فائدة أكبر للحيوانات. مهما كان المرض الذي يعاني منه الحيوان، ينصح قبل البدء بأي علاج، أن نمنع الطعام عنه لمدة تتراوح ما بين نصف يوم و ٤٨ ساعة تبعاً لوزن الحيوان، يعطى أثناءها كمية كبيرة من الماء المحلى بالعسل، ثم يعطى له الثوم كمطهر مهروم في عجينة من النخالة أو مع ملعقة عسل أو في نقيع ساخن.

الاهتمام بزريبة الحيوانات لتطهيرها

● تبعد الحيوانات. ينظف المكان ويفرغ، تقفل الأبواب والنوافذ، تحرق سيقان الثوم المجففة أو البهار.

لابعاد الذباب

● يعلق في سقف الزريبة باقة من حبق الراعي فيلتصق بها الذباب، توضع الباقة فيما بعد في كيس وتحرق ● يوضع في زريبة الدجاج غصن من جار الماء الغروي، يحرق عند امتلائه بالذباب.

لإبعاد البراغيث والبق

● توضع في المكان الذي تنام فيه الحيوانات أوراق الجوز وحشيشة الدود.

العناية بالحيوانات

لمكافحة الذباب والنُعرة (ذبابة كبيرة تلسع أنثاها وتمتص الدم)

● يغسل جلد الحيوان بمغلي جار الماء الغروي، ٨٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء ● يغسل جلد الحيوان بمغلي عرقية الراهب، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء.

لمكافحة البق

● يغسل الحيوان بنقيع ساخن مكثف من أوراق الجوز ثم يرش بمسحوق الافسنتين أو القيصوم المجفف والمطحون ● يغسل جلد الحيوان بالماء والصابون (عدم استعمال مساحيق الغسيل)، ثم يفرك بمغلي الكلسية المكثف.

راجع أيضاً الجرب.

لمكافحة كل الطفيليات الخارجية

● يرش مسحوق الأقحوان رمادي الأوراق، غير المضر للحيوانات ذات الدم الحار، فهي تستطيع أن تلحسه دون أن يسبب لها أي ضرر ● بالنسبة للطيور ينفخ المسحوق تحت الريش بواسطة منفخ صغير. يضاف هذا المسحوق إلى سوائل التنظيف التي تغسل بها الحيوانات.

مسحوق الأقحوان رمادي الأوراق هو سم قاتل بالنسبة للحيوانات ذات الدم البارد ● يجب الانتباه للسلاحف والحرازين التي يمكن أن تربى في المزرعة.

لمداواة عقص الحشرات والعناكب

● يفرك موضع العقص بـ: ـ لب الثوم أو البصل النيء المهروس في قليل من الخل ـ عصير الليمون الحامض ـ عصير البندورة (الطماطم) الأخضر ● مستحضرات تحضر سلفاً وتحفظ في قنينة: كمية من إكليل الجبل والافسنتين والقيصوم المهروم بنسب متساوية مع معلقتين كبيرتين من الخل، ثم يضاف زيت زيتون. تغلف القنينة، وتترك ٣ أسابيع في الشمس.

لمداواة الجرب

مرض الجرب الذي يصيب الأغنام والأبقار والخيول هو مرض معدٍ جداً ومن الضروري الإبلاغ عنه. في البداية يحمم الحيوان، ويفرك بالماء والكثير من الصابون وينشف ثم: ● تغسل المواضع المصابة بغسول يحضر كما يلي: ٣٠ غ من حبوب الترمس وكأسين من الخل في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة، يصفى ● يغسل بالكحول الكافوري المحضر بـ: ١٠٠ غ من الكحول عيار ٩٠ درجة و ١٠ غ كافور، ينقع ٨ أيام ● يغسل بنقيع ١٠ غ من أزهار زهرة العطاس في ١ ل ماء الحياة (سائل كحولي) ● يغسل بمغلي مكثف لقبضة من نبتة الثوم كاملة وقبضة من إبرة الراعي في ١ ل ماء، يغلى ١٥ دقيقة ● يغسل بمغلي قبضة من نشارة الكاسية لمدة ٥ دقائق في نصف ليتر ماء ● في وعاء مقفل، نضع قطع الليمون الحامض المعصورة، ونضع الوعاء في الشمس. عندما تتعفن يؤخذ عصيرها، ثم تستبدل بقطع جديدة، تفرك المواضع المصابة بهذا السائل. ● يفرك بنقيع ساخن من إكليل الجبل ثم بزيت الخروع.

لمداواة القرع

● يفرك جلد الحيوان بزيت العرعر أو زيت العرعر الكادي (القطراني)، ولا يفضل استعمال الثاني لأنه يدبغ فرو الحيوان.

لمداواة طفيليات الأذن

يسكب فيها بضع نقاط من زيت الكتان البري الفاتر.

للتطهير وللتسريع في التئام الجروح

● محلول صبر الهامة، ويحضر بنقع ١٠ غ من الأوراق المجففة في ٥٠ غ كحول أو خل ● مغلي الافسنتين، ٥٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء. نقيع ساخن الغافث، ١٠٠ غ من الأطراف المزهرة والأوراق في ١ ل ماء غالي ● مرهم يحضر من أوراق حشيشة الدهن المطحونة مع قليل من شحم حيواني، يوضع على الجرح ● تخلط كمية متساوية من الفحم النباتي ومسحوق الكينا، ويرش على الجرح.

لمداواة الاكزيما (النملة)

● تطحن بلوطات السنديان ويرش مسحوقها على الجروح.

لإيقاف نزيف

● يغسل الجرح بنقيع ساخن من قموع البلوط، ثم يرش عليه مسحوق البهار الأسود أو مسحوق إكليل الجبل ● يغسل الجرح بنقيع ساخن من السنفيتون أو إكليل الجبل أو البيلسان، قبضة من النبات الطازج في ١ ل ماء غالي، نضيف اليه ٢٥ غ من زهرة الربيع.

لمداواة آلام الروماتيزم والالتهابات الرئوية

● يفرك القفص الصدري أو الموضع الموجع بأوراق طازجة من جار الماء الغروي أو بمَرُوخ محضر من مزيج من روح التربيانتين، ١٠٠ غ، وزيت الزيتون، ١٠٠ غ.

الحيوانات المنزلية

الهر.

الإصابات الكبدية والكلوية: ● نقيع ساخن من شاي جاوا، نصف غرام من الأوراق في كوب ماء.

التهاب القصبة والرشح: ● نقيع ساخن من الأوكالبتوس، ٢٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء غالي شديد التحلية، يعطى كوبين في اليوم ● تبخير بالأوكالبتوس، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي: يوضع الهر في سلته على كرسي ويوضع تحته الوعاء، يغطى الجميع بغطاء.

الامساك: ● مغلي العوسج الأسود، نصف غ من القشرة (عمرها على الأقل سنتين) في كوب ماء، يغلى ٣٠ دقيقة، ينقع ٤ ساعات، يصفى.

الاسهال: نقيع ساخن من الفرندل، ٥٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء، يعطى كوب في اليوم.

عسر الهضم: نقيع ساخن من أوراق الحرشف (الأرضي شوكي)، ٣ غ في كوب ماء غالي.

شـربـة : ● نقيـع سـاخن محلى من السنـا، ٢ غ من الثمار، في كوب ماء غالي .

مهدىء عصبي : ● نقيع ساخن من النيلوفر، ٠,٣ غ من الأزهار في كوب ماء ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٠,٢ غ من الأزهار في كوب . ● نقيع الناردين الطبي : ١ غ من الجذر في ١٠٠ غ ماء بارد ينقع ٨ ساعات .

الحصان والحمار

الجهاز التنفسي

التهاب القصبة والسعال : ● يبلل التبن حتى لا يتطاير منه الغبار ● يعطى جزرتين أو ثلاثة نيئتين ومقطعتين في اليوم ويعطى أيضاً ثوم نيء ● نقيع ساخن من أزهار البيلسان آو أوراق الريباس الأسود أو القصعين، محلى بالعسل ● نقيع ساخن من أوراق الأوكالبتوس ● نقيع ساخن من حشيشة السعال، قبضتين في ١ ل ماء ● نقيع ساخن : إبر الصنوبر، قبضة ـ فنود وأوراق الصفصاف الأبيض، ٤٥ غ في ١ ل ماء .

الجهاز الهضمي

مغص يصاحبه انتفاخ : ● يعطى الشمار البري وأوراق الطرخشقون ● مغلي بذور الشبث، ٥٠ غ في ١ ل ماء .

الامساك : ● مغلي قشرة العوسج الأسود عمرها على الأقل سنتين، ١٠٠ غ في ١ ل ماء أو الخل، تغلى ٣٠ دقيقة .

الاسهال : ● تعطى عجينة مؤلفة من : مسحوق عصا الراعي ١٥ غ، قشرة السنديان المجففة المسحوقة ١٥ غ، عسل ٥٠ غ، الكمية ليوم واحد تكرر الكمية في اليوم الثاني عند الضرورة .

التهاب المعدة : ● مغلي الخبازة، ٥٠٠ غ من الأوراق في ١٠ ل ماء، يشرّب للحيوان فاتراً .

اليرقان : ● ٣ قبضات في اليوم من حشيشة الدينار أو زهرة الحواشي .

عسر هضم يصاحبه مغص : ● يعطى تبن ناشف جداً ● تمنع المآكل التي تتعفن : البازيلاء، الفول، البطاطا ● تمنع الجذور، عدا الجزر ● يرش العلف، الشوفان والنخالة بقبضة من كستناء الهند مقشورة مجففة ومطحونة ● نقيع ساخن من النعناع الفلفلي، ٣٠ غ في ١ ل ماء .

شـربة : ● ٢٠ ثمـرة من السنا في ربـع ليتر مـاء، ثم يعطى الثوم، حصين كاملين مهروسان ينقعان في نصف ليتر ماء غالي، يعطى مرتين .

للديدان : ● بعد يوم من الصيام، يعطى حصين ثوم مبروشين مع النخالة وقليل من العسل أو القطر ثم : ـ جزر نيء ـ نجيل ـ أوراق العليق ● مغلي السرخس الذكري، ٢٠٠ غ من الجذمور .

للوقاية من الديدان : ● يزرع في المرعى : ـ نجيل ـ سرخس ذكري ـ مـران ـ جنستا ـ خـردل أسود ـ عليق ـ بيلسان .

للصحة العامة ولبقية الأجهزة .

للولادة :

لمساعدة الحيوان على الوضـع : ١٥ غ من كبـوش القرنفل .

للوهن : نصف غ من مسحوق جذر الراسن المجفف مع قليل من العسل، الكمية ليوم واحد .

للنقاهة : ● جوزة الكولا، ١٠ غ مع قليل من العسل ● تفـل الشوفـان مبلول بقليل من المـاء الفـاتـر ليسهـل هضمه، مضافاً إليه ملعقة كبيرة من بذور الكراوية أو قبضة من طحين البلوط .

الحرارة : ● يعطى شاي بارد مع قليل من البقدونس المهروم ● نقيع سـاخن من الحماض البستـاني ● نقيع ساخن من أوراق الريباس الأسود ● ثمار الريباس الأسود المهروسة مع قليل من العسل .

الخلع (الفكش) : ● تغطس الساق في الماء المالـح الساخن، ثم يفرك المفصـل بـ : ـ زيت الزيتـون ـ نقيع سـاخن كثيف من السنفيتون، يـربط بقمـاش مبلل بهـذا النقيع .

عضـة الأفعى : ● يحضـر سلفـاً الـدهـون التـالي : ١٢٠ غ زيت زيتـون، ٦٠ غ جذر الجـريس المدقـوق، ٦٠ غ من أوراق الحلبلاب المتسلق المدقوقة، ٦٠ غ من روح التـربيانتين، بعـد امتصاص السم، يفـرك مـوضـع العقصـة بالـدهون، وفي نفس الـوقت يعطى الحيـوان : ـ الثوم ـ البوغلصن الطازج .

الكلى والمجـاري البـوليـة : ● يعـطى : ـ الهنـدبـاء

البرية ـ ذنيبات الكرز ـ فروع شجرة الكرز ـ البقدونس ●توضع ضمادات ساخنة من نقيع الصعتر أو الخردل الأسود أو زهرة الحواشي ●أثناء النقاهة يعطى: ـ الجزر ـ الشعير ـ القراص المسلوق.

الروماتيزم: ●كل العلاجات التي وصفت لمعالجة الإنسان. إضافة إليها ●يعطى مغلي القراص، قبضتين في ١ ل ماء، يغلى ٥ دقائق ●يعطى الشوفان، التبن، النخالة ●يخلط العلف بـ: ـ الأرقطيون ـ كرفس ـ يستاني مهروم، الأوراق والسيقان ـ السنفيتون ـ الحرف ـ قشور العرعر أو الصفصاف الأبيض ـ الحماض البري ـ البقدونس ـ زهرة الربيع المرجية ـ إكليل الجبل.

الكلب

الجهاز التنفسي

التهاب القصبة والسعال: ●نقيع ساخن من الندية، ٥ غ من النبات في نصف ليتر ماء غالي، الكمية ليوم واحد ●نقيع ساخن من الجرينداليا، نصف غرام من الأطراف المزهرة في نصف ليتر ماء، الكمية ليوم واحد ●نقيع ساخن من المستدرة المرة، ٥ غ من الجذمور في نصف ليتر ماء، ينقع ١٥ دقيقة، الكمية ليوم واحد.

جهاز القلب والدورة الدموية

ضيق النفس وتعب القلب: ●نقيع ساخن من الغَيّاك، ٥ غ من مسحوق القشرة في فنجان ماء غالي، ●مغلي أوراق الماتي، ٥ غ في ١٠٠ غ ماء ●نقيع ساخن من الناردين الطبي، ١٠ غ من الجذر في ٣٠ غ ماء غالي، يعطى ملعقة صغيرة كل ساعة أثناء الأزمة.

الجهاز الهضمي، التغذية، الأيض (الاستقلاب الغذائي).

الشهية

لزيادة الشهية: ●نقيع ساخن من البابونج الروماني، حفنة من الأزهار في فنجان ماء غالي ●نقيع ساخن من القرفة، ٢ غ من المسحوق في فنجان ماء غالي.

الإمساك

●يشرّب ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو ●نقيع ساخن من العوسج الأسود، ١٠ غ من القشرة على أن يكون عمرها سنتين على الأقل في ١٥٠ غ ماء، تغلى ٣٠ دقيقة، تنقع لمدة ٤ ساعات، يصفى.

النقاهة:

●نقيع ساخن من جذر الحمام، من نصف غرام الى ١ غ من المسحوق المعجون بالعسل.

●الكولا، ١ غ من المسحوق في قليل من العسل أو الحليب المحلى ●المسك (الطيب)، ١ غ من الجوز في قليل من الحليب المحلى أو العسل ●مغلي الكينا، ٢ غ من المسحوق في اليوم ●٥ غ من الكينا، ٥ غ من عنبيات العرعر، ٥ غ من الجنطيانا الصفراء، ٥ غ من القرفة، توضع معاً في ربع ليتر خل أحمر طبيعي، يعطى ٣ ملاعق كبيرة في اليوم.

الإسهال

●نقيع ساخن من لب الخروب المسحوق، ٥٠ غ في ١ ل ماء غالي ●نقيع ساخن من الراتانيا، ٥ غ في نصف ليتر ماء غالي، الكمية ليوم واحد، تعطى في ٣ مرات، ●نقيع ساخن من الفرندل، نصف غ في ١ ل ماء.

الهضم

للوقاية من الاضطرابات: يغذى هذا الحيوان الذي هو من فصيلة آكلة اللحوم باللحم النيء بالدرجة الأولى، يرش على اللحم، ومنذ صغر الحيوان، كل يوم ملعقة كبيرة تحتوي على نسب متساوية من أوراق البقدونس المفرومة، الحرف، الطرخشقون، الكرفس البستاني.

لتحسين عملية الهضم: ●نقيع ساخن من الكوندورانغو، ٤ غ من قشرة الجذر. ●نقيع ساخن من الكاسية، نصف غرام من النشارة ●مغلي الكينا، ٢ غ من المسحوق.

لتنقية الدم: ●نقيع ساخن من الأرقطيون ـ الكسكرا ـ أوراق شجرة الجوز، يعطي نصف ملعقة في اليوم.

رائحة النفس

لرائحة النفس الكريهة: ●يفرم قريص في اللحم المفروم.

البدانة: ●يضاف الى غذاء الكلب طحين الخروب.

شربة: ● مغلي النبق المسهل، ٣٠ غ من العنبيات في نصف ليتر ماء، يعطى ملعقة كبيرة في كوب ماء ● عصير أوراق صبر الهامة، ١٠ غ ● ٣ قرون سناً نقعت ٤ ساعات في الماء البارد.

لطرد الديدان: يعطى ٤ حصوص ثوم مهروسة في حليب محلى، بعد ٣٠ دقيقة يعطى ملعقة صغيرة من زيت الخروع ● الورد البري: ثمرتين مقطعتين تخلطان مع طعامه ● جذر السرخس الذكري الطازج، حوالى ٣٠ غ، يؤخذ لب جذمورين وقطعة من القشرة، وينقع في نصف ليتر ماء ● مغلي جذر الليمون الحلو، ١ غ في فنجان ماء.

الجهاز التناسلي، الحمل، الولادة، الإرضاع.

نـزيف رحمي: ● مغلي محلّى ومصفّى من المشتركة، ٥ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء، يعطى ليشربه خلال النهار.

لإثارة الكلبة: ● الأفسنتين، ٢ غ من مسحوق الأطراف المزهرة المجففة في اليوم ● الشمار البري، ٤ غ من مسحوق البذور.

لتهدئة الكلبة: ● نقيع ساخن من زهرة الآلام، ٣٠, ٠ غ من الأزهار في فنجان ماء غالي ● نقيع ساخن من النيلوفر، الكمية نفسها.

لمساعدة الولادة: ● نقيع ساخن من الغار، ١٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يعطى نصف ليتر في اليوم ● نقيع ساخن من الزنجبيل، ١٠, ٠ غ من المسحوق في فنجان ماء غالي ● نقيع ساخن من القرنفل، بين ٢٠, ٠ و٥٠, ٠ غ من مسحوق كبوش القرنفل في ١ فنجان ماء.

لإدرار الحليب: الاستعمال الخارجي: ● تفرك الأثداء بمغلي أوراق المشتركة ١٠ غ في ١٠٠ غ ماء ● يوضع على الأثداء كمادة من أوراق البقدونس الطازجة.

الاستعمال الداخلي: ● نقيع ساخن من البقدونس، ١٠ غ من البذور في فنجان ماء غالي، يعطى فنجان واحد يومياً ● يفرغ الجهاز الهضمي بإعطاء الكلبة السنا أو النبق المسهل، ٤ أيام بعد الولادة.

لزيادة كمية الحليب: ● يخلط ١٠ غ من السكر الناعم مع ١٠ غ من الآنيسون و١٠ غ من بذور الشمار البري المسحوق، يعطى ٢ غ ٣ مرات في اليوم. ● نقيع ساخن من الزهرة المدرة، ٨ غ من النبات المجفف المسحوق في ١ ل ماء غالي، يصفى، يعطى فنجان واحد في اليوم.

راجع أيضاً: الشربة.

الجهاز الكبدي ـ الكلوي

القصور الكبدي: ● مغلي أوراق الحرشف (الأرضي شوكي)، نصف غرام في ١ ل ماء، يعطى كوب صباحاً وكوب مساء.

اليرقان: ● يعطى حصين ثوم مهروسين في قليل من الحليب، ثم نقيع ساخن من: ـ الطرخشقون ـ حشيشة الدينار ـ زهرة الحواشي بمعدل ٣٠, ٠ غ في ربع ليتر ماء، يعطى ملعقتين معاً ● مغلي البولدو، ١٥ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يغلى دقيقتين، يعطى ملعقة صغيرة في فنجان ● شاي جاوا، ملعقة صغيرة في فنجان.

نزيف بولي: ● نقيع ساخن من عنب الدب، حفنة من الأوراق المجففة المسحوقة في فنجان ماء غالي، يصفى، يحلى جيداً.

الجلد والوبر

التهاب الجلد: ● مغلي الفشاغ الأوروبي، ٥٠ غ في ١ ل ماء، يعطى فنجانين في اليوم ● الفشاغ الأوروبي ٢٥ غ من المسحوق في اليوم مخلوط بالعسل.

الأكزيما (النملة): ● يعطى الكلب شربة، ثم يضاف الى غذائه اليومي الحرف وزهرة الحواشي المائية ● يعطى نقيع ساخن من ملكة المروج والقريص، ٥٠ غ من الأوراق في ١ ل ماء، يعطى ملعقتين كبيرتين، مرتين في اليوم. ● يفرك الجلد بنقيع ساخن من أوراق العليق أو عصير الخيار الطازج.

الأرنب

لتقوية الأرانب، تغذى إضافة الى الأعشاب البرية بالأعشاب التالية على أن تكون طازجة وغير معالجة بالمواد الكيمائية: ـ الشوفان ـ السفندوليون ـ الكرفس البستاني ـ أوراق الذرة ـ الشعير ـ كزبرة الثعلب المرقئة. في فصل الشتاء يعطى: ـ الشمندر ـ الملفوف ـ الجزر ـ الكستناء الهندي المطبوخ والمقشر ـ البطاطا المسلوقة ـ لحية التيس.

يستحسن أن يضاف قليلاً من البقدونس المهروم الى غذاء الأرانب، الأعشاب المفضلة لديها: ـ الهندباء البرية ـ حلبلاب الحقول.

الإرضاع: ● تعطى الشوفان.

انتفاخ البطن (Coccidiose): ● يضاف الى الغذاء الصعتر وقبضة من أزهار الجنستا.

التهاب العيون: ● تغسل العينين بنقيع ساخن خفيف من البابونج الروماني.

لطرد الديدان: ● يضاف الى الغذاء ـ الأفستين ـ حبق الراعي ـ حشيشة الدود.

طيور الأقفاص

● تعطى العنبيات التالية، فهي مرغوبة ومغذية: ـ الزعرور ـ العرعر ـ الدبق ـ البهشية ـ البرقوق الشائك ـ البيلسان ـ التمر حنة ـ فيبرن العرافين ● تعطى البذور التالية: ـ الشوفان، مهيج، تقطع رؤوس الحبوب ـ القمح ـ الدراج ـ القرطم، تفضله الببغاء ـ القنب، مثير، يجعل أنثى الطير تبيض وتحضن البيض ـ الخشخاش المنثور، يدفع الطير للغناء، ـ الكزبرة، مهضم ـ الشمار البري ـ الكتان البري، ملين ـ الذرة، مغذي، ـ الذرة البيضاء ـ النجمية، الشعير، منعشين ومسمّنين ـ الطرخشقون ـ آذان الجدي ـ بزر قطوناء، ملين ـ عصا الراعي العصافيري ـ الأرز ـ الحنطة السوداء، مهيج ـ دوار الشمس، تدفع لحضن البيض.

صغار الطيور لا تحب الشيلم

● لا تعطى هذه الطيور، الكراوية والبقدونس، فهي تسممها.

الطيور الداجنة

الدجاجة والديك

يعطيان كل البذور التي تعطى لطيور الأقفاص إضافة إلى: ـ الثمار ـ الشمندر النيء المقطع ـ البطاطا المسلوقة ـ خضار. في الشتاء يعطيان عنبيات: ـ الزعرور ـ بلوط السنديان ـ الكستناء ـ ثمار الزين ـ ثمار الورد البري.

عند الإمساك: ● يضاف إلى العلف اليوم خضار: ـ الملفوف ـ الحرف ـ الإسفاناخ ـ الخروع.

عند الإسهال: ● نقيع ساخن من البابونج الروماني، ١٥ غ من الأطراف المزهرة في ١ ل ماء غالي، يعطى ملعقتين كبيرتين أو ثلاثة في اليوم في قليل من النبيذ.

الأمراض المعدية: ● بصل.

عند البيض: ● بذور القنب ● بذور وأوراق القريص الطازجة أو المجففة. في الشتاء: طحالب مجففة.

لطرد الديدان: ● ثوم، فهو طارد قوي للديدان.

الأوز والحبش

للمحافظة على صحتها تعطى: ـ الثوم ـ الشوفان ـ القمح ـ بذور العكوب ـ الكستناء. وثمار الزين ـ البصل ـ الشعير ـ بلوط السنديان. وتعطى كذلك العنبيات: ـ الزعرور، فهي تحبها ـ العرعر. وتعطى كذلك بذور دوار الشمس.

لتقويتها: ● تحضر عجينة من طحين الحنطة السوداء مضافاً إليها مسحوق الجنطيانا الصفراء، تعجن بالحليب المسحوب دسمه.

● طيور الأوز تبحث عن نباتات الشوكران والقمعية الأرجوانية والبنج الأسود، ولكن هذه النباتات تسممها لذلك يجب إبعادها عنها.

البط

يتغذى بـ: ـ كل أنواع البذور ـ أنواع الطحين ـ الشمندر النيء المقطع ـ اللقطين ـ البطاطا المسلوقة.

لتقوية الفراخ: ● القريص الطازج المهروم، يخلط بالنخالة ويعجن بالحليب المسحوب الدسم، وتعطى أيضاً الخضار.

التم (الأوز العراقي)

يلتهم كل أنواع البذور وبخاصة الشوفان، وكذلك الخضار المهرومة والخبز. ويأكل أيضاً السمك واللحم والحشرات والضفادع.

الحمام

يحب: ـ كل أنواع البذور (الكراوية مفيد له ومحبب) ـ العدس ـ البطاطا المسلوقة المهروسة ـ بذور العنب.

⊖ يجب أن نحذر من تقديم الشوفان للفراخ، فالحبة قد تثقب حويصلته.

الحيوانات المجترة
الأغنام والماعز

أمور مشتركة للعناية بالأغنام والماعز.

للحفاظ على صحة جيدة ★ تعطى: ● أوراق: ـ السنديان ـ المران ـ الزين ـ حشيشة الدينار ـ البوقيصا الحقلية ـ الروبينية ● البقدونس ● كزبرة الثعلب المرقئة ● جذر عشبة القوى الزاحفة. في الشتاء يفضل أن تعطى: ـ قش الشوفان ـ الشمندر المقطع ـ الملفوف.

عند الوهن أو عند النقاهة: ● مسحوق جذر الراسن، ١٠ غ في قليل من العسل ● مسحوق جوزة المسك (الطيب)، ٣ غ ممزوجة بالعسل أو الماء المحلى بالسكر ● مغلي الماتي، ١٥ غ في نصف ليتر ماء.

عند عسر الهضم، المغص، انتفاخ البطن، الإسهال: ● حص ثوم مهروس في ١ ل حليب بارد، المستحضرات نفسها المقدمة للأبقار تعطى في كؤوس ● مغلي الشبث ١٣٠ غ من البذور في ١ ل ماء، مع ١٠ غ من السوس، تغلى ٥ دقائق، تنقع ساعتين. ● حليب محلى وضع فيه ٢٠ غ من الفحم النباتي ● نقيع ساخن من الكاسية، ٥ ـ ٨ غ من الثمار.

التهاب الثدي: يوضع على الثدي: ● كمادة من أوراق الملفوف النيئة المرضوضة. ● كمادة من أوراق وأزهار الخطمي نيئة ومهرومة ● ضمادة مبللة بنقيع ساخن من الحماض البري.

شربة: ● ٦ قرون سنا في فنجان ماء.

لطرد الديدان: ● مغلي السرخس الذكري، ٥٠ غ من الجذمور في نصف ليتر ماء.

الخروف

● يعطى الفوقس فهو غني باليود، وكذلك الخردل.

الجهاز التناسلي

لتسهيل الوضع: تعطى النعجة: ـ حرف ـ ورد بري ـ فرامبواز بري ـ حلبلاب أرضي ـ بذور الكتان البري ـ نعناع بوليو ـ عليق.

مرض الأظلاف (مرض وبائي معد): ● تؤخذ الخرفان إلى مرعى جاف. ● يقدم لها، الشوفان، القمح، الشمندر النيء، الملفوف، كلها مهرومة ومخلوطة بتفل قصب السكر ● تعالج الأظلاف بقطران الصنوبر.

الروماتيزم: ● يضاف إلى العلف: ـ الأرقطيون ـ الكرفس البستاني ـ السنفيتون ـ المران ـ النجمية ـ البقدونس ● نقيع ساخن مالح من إكليل الجبل، ٨٠ غ من النبات في نصف ليتر ماء، يعطى خلال يوم على دفعتين ● تفرك المفاصل بنقيع إكليل الجبل المملح (التحضير السابق) ● كما تفرك بنقيع ساخن من البيلسان، ٤٠ غ من الأزهار في نصف ليتر ماء.

لطرد الديدان: ● الثوم، النبات بكامله مهروماً، مخلوطاً مع النخالة أو ثفل قصب السكر.

الماعز

عند الإجهاض: ● تعطى: ـ لباب الجزر ـ الملفوف المفروم ـ بذور الكتان البري ـ بذور دوار الشمس ـ كل الخضار والعنبيات البرية ـ الثمار ـ أوراق الفرامبواز البري والعليق وحشيشة الدود.

● يستحسن تجنب الحبوب ما عدا الشعير.

عند المغص: ● تعطى النعناع والصعتر ● نقيع الشعير بالحليب والعسل، يضاف إليه ٢٠ غ من قشرة البوقيصا الحقلية المسحوقة.

عند الإمساك: ● تعطى: ـ كل العنبيات ما عدا الأويس ـ التين ـ جذور الراوند ـ سوس مطحون.

عند التهاب الرئة: ● تعطى: ـ فروع صنوبر ـ إكليل الجبل طازجاً ● مغلي القصعين، ٥٠ غ من الأوراق الطازجة في ١ ل ماء، تغلى دقيقتين، يصفى، يعطى بكميات قليلة محلى بالعسل، نصف ليتر في اليوم تقريباً ● في الوقت نفسه: كمادة من طحين الخردل الأسود.

عند العقم: ● تعطى: ـ ثوم ـ قمح ـ ثمار الورد البري ـ الفرامبواز البري ـ حشيشة الدينار ـ بذور الكتان البري ـ النعناع ـ جذر عود الصليب ـ بهار كايين ـ السوس ـ بذور دوار الشمس ـ الفوقس الحويصلي.

اضطرابات الكلى: ● يضاف إلى العلف: ـ الهليون ـ مدقة الراعي ـ لباب الجزر المزروع ـ ذنيبات الكرز ـ غصون الكرز ـ الهندباء البرية ـ النجيل ـ السنفيتون ـ ذيل الحصان ● وتعطى بذور الكتان البري أو الشعير اللذين لهما خصائص مسهِّلة.

الحيوانات المجترة الكبيرة: الأبقار

الجهاز التنفسي

التهاب القصبة والسعال: ● يذوب مسحوق السوس في ماء الشرب.

الجهاز الهضمي

المغص: ● تمنع كل أنواع الحبوب عدا الشعير، تعطى حليب محلى بالسكر، ١ ل، أضيف إليه ٥٠ غ من الشبث، ٢٠ غ من طحين الشعير، ٥٠ غ من مسحوق جذر البوقيصا الحقلية.

إسهال العجول: ● مغلي قدد الكستناء مخلوطة بالأرز ● مغلي جذر الراتانيا، ١٥ غ، وبلوط السنديان، ١٥ غ، تغلى ١٥ دقيقة في ١ ل ماء، يعطى ٤ مرات.

إسهال الثور: ● عجينة مؤلفة من مسحوق عصا الراعي ١٥ غ، قشرة السنديان المسحوقة ١٥ غ، عسل ٥٠ غ، الكمية ليوم واحد.

عسر الهضم، انتفاخ البطن: ● رأس ثوم نيء مدقوق في ١ ل حليب بارد، يحفظ في وعاء مقفل، يعطى نصف ليتر في كل مرة ● يعطى: ـ جزر مبروش ـ بذور دوار الشمس ● نقيع ساخن من القريص، ٥ قبضات في ١ ل ماء ● خل ساخن مع: ـ القرفة ـ القرنفل ـ الصعتر ● أغصان ـ الزعرور ـ الورد البري ● براعم: ـ حشيشة الدينار ـ المران ـ الصفصاف الأبيض ـ البيلسان ● زيت الجوز، كأس ● خليط من الآنيسون والكراوية، ١٥ غ من كل واحد، والفحم النباتي ٦٠ غ في ١ ل من الخل الفاتر، يعطى كل مساء لمدة ١٠ أيام ● يرش العلف ببذور الكزبرة والكمون.

شربة: ● ١٠٠ غ من عصير أوراق صبر الهامة مع قليل من العسل.

لطرد الديدان: ● مغلي السرخس الذكري، ١٣٠ غ من الجذمور.

الجهاز الكلوي:

التهاب الكلية: ● مغلي الحُرَّيق، ١٠٠ غ من الأوراق المجفَّفة في ٢ ل ماء.

الصحة العامة

فقر الدم: ● يعطى: ـ شوفان ـ أرقطيون ـ أونونيس شائك ـ هندباء برية ـ حرف ـ نجمية ـ توت ـ أوراق العليق ● يضاف للعلف: ـ جزر ـ ملفوف ـ أشنة إيسلندا ـ فوقس حويصلي مسحوق.

الوهن، النقاهة: ● جزر الراسن، ٠,٥ غ مسحوق ممزوجاً مع العسل، الكمية ليوم واحد ● جوز المسك (الطيب) ١٠ غ ● كينا، مغلي ٢٥ غ من القشرة في ١ ل ماء ● نبيذ: ١٥ غ من قشرة الكينا، ١٥ غ من عنبيات العرعر و ٥ غ من القرفة في ١ ل خل. الكمية ليوم واحد. ● يخلط ٤٠ غ من مسحوق عود الوج وجذر الجنطيانا الصفراء وأوراق النعناع المهروم وأزهار زهرة العطاس المهرومة، يرش على العلف، قبضة في اليوم.

الحمل والوضع والإرضاع

عند بروز خطر الإجهاض: ● يعطى أوراق طازجة: ـ الزعرور ـ الريباس الأسود ـ الورد البري ـ الفريز البري.

لتسريع الولادة: ● نقيع حبق الراعي ١٠٠ غ من الأوراق المجففة في ١ ل ماء غالي، ● نقيع ساخن مكثف من خليط أوراق البابونج الألماني ٢٥ غ والفرامبواز البري ٧٥ غ، في ١ ل ماء غالي محلى بالسكر ● بعد الولادة، نقيع ساخن من أوراق الحلبلاب.

لزيادة كمية الحليب

● الخزامى، المرو، إكليل الجبل، القصعين، الصعتر، إضافة إلى أنها تعطر طعم الحليب، أوراق المران تعطي طعماً مراً للحليب. ● يوضع في ماء الشرب كل يوم ولمدة أسبوع قليلاً من المزيج التالي: مسحوق الآنيسون ١٠٠ غ، مسحوق بذور الشمار البري ١٠٠ غ، مسحوق عنبيات العرعر المجففة ١٠٠ غ ● نقيع ساخن من الزهرة المدرة، ٣٠ غ من النبات المجفف في ١ ل ماء غالي، يصفى.

● تعطى نباتات طازجة: ـ آنيسون ـ الحمحم ـ الحرف ـ الورد البري ـ الشمار البري ـ الترنجان ـ القريص ـ الأكي دنيا البرية ● يعطى أيضاً: ـ فول

ـ عدس ـ غصون صفصاف أبيض ـ أقراص دوار الشمس ـ فوقس حويصلي ـ بذور الشبث ـ ثمار الكزبرة. ● في الشتاء يضاف القريص المجفف إلى العلف.

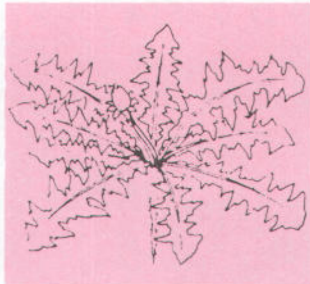
لتحسين نوعية الدسم

● يضاف بذور: ـ الكتان البري ـ الحنطة السوداء ـ دوار الشمس ● يعطى: ـ الشوفان ـ الجزر ـ أوراق الذرة ـ الآذريون.

لجعل الحليب خفيفاً وقابلاً للهضم.

● عدم استعمال العلف الدسم والبذور ● يعطى: ـ الهليون ـ الجزر ـ ثفل قصب السكر ـ نباتات طازجة ● تعطى شربة بواسطة ١٥ قرناً من السنا في ربع ليتر ماء وحفنة مسحوق الزنجبيل ● يضاف إلى العلف في اليوم الأول قبضتين من النعناع وفي اليوم الثاني قبضتين من الونكة، لمدة ١٥ يوم.

عديم الساق acaule : كل نبات لا ساق tige هوائية له. غالباً ما تلتصق أوراقه مباشرة بالأرض. وحدها زنود[1] الزهور هي التي ترتفع. يمكن أن يكون لنبات عديم الساق جذع تحت التراب. مثال: الأقسون carline وزهرة الربيع Pâquerette.

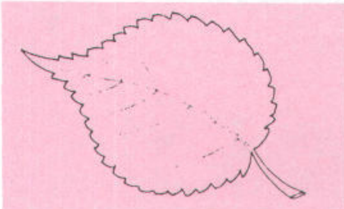


إبَري acicule : إبر صغيرة وقصيرة وطرية تغطي قشرة بعض الجذوع. مثال إبر الورد البري l'églantier.



عديم الفلقة أو اللازهري acotylédone ou cryptogame : نبات لا زهور ولا بذور له. يتم تكاثره عن طريق أبواغ[2] لا جنس لها يتولد منها المُشَيْرات[3] وهي من جنس الكائنات الوسطية، التي تحمل أمشاجاً[4] ذكرية وأخرى أنثوية.

حاد التدبُّب acuminé (مؤنّف) صفة تطلق على كل جزء من أجزاء النبات ينتهي إلى رأس لدن ومدبب. مثال أوراق البوقيصا الحقلية arme champêtre.

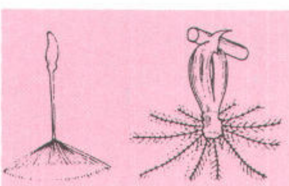


ملتحم adhérent : يطلق على العضو من النبات الذي لا ينفصل عن الأعضاء المجاورة له. ويطلق بصورة خاصة على المبيض أو حقة البزور في بعض النباتات عندما يأتي في انتفاخة الساق المسماة قرص الزهرة أو كرسي الزهرة[1]. مثال الورد البري églantier، والأيكي دنيا néflier والزعرور الجرماني.

دخيلة adventice : تسمية تستعمل بمعنيين: في علم الزراعة تطلق صفة الدخيل على النباتات التي توجد في غير مكانها. مثال النباتات الضارة بين المزروعات. في علم الاجتماع النباتي[2] وفي علم البيئة[3] هي نبتة غريبة عن المحيط الذي هي فيه، ولكنها لا تستمر فيه.

عارضة، طارئة adventive : كلمة تطلق على الجذور التي تنمو على الساق أو على إبط[4] الأوراق. هذه الجذور لها وظيفتان: إما للإسناد أو للتغذية.

قنزعة أو عُفرة aigrette : ريشة من وبر أو زغب قليلة أو كثيرة الفروع، تعلو ثمار بعض النباتات وبخاصة تلك



---

(١) زند Pédoncule. هو المحور الأصلي في النباتات الوعائية، تقوم على الجذر وتعلو صعداً وتحمل الزهور. جمعها زنود

(٢) بَوْغ: Spore جسم صغير في اللازهريات وظيفته إحداث التناسل اللاشقي. الواحدة بوغة والجمع أبواغ.

(٣) المُشَيرة Prothalle. في عاريات البزر هي أنبوب اللقاح والسويداء، وفي الزهريات هو أنبوب اللقاح.

(٤) المشيج Gamète. خلية مولدة ذكرية أو أنثوية تحصل في عمل التنصف (الانقسام الاختزالي) وتكون جديرة بأن تندغم بخلية مولدة من شق أي جنس معاكس في أثناء التلقيح (الإخصاب). جمعها الأمشاج.

---

(١) كرسي الزهرة Réceptacle. الأصل الفرنسي من كلمة يونانية معناها السرير وكلمة لاتينية معناها الزهرة. وهي الجزء الانتهائي من ساق الزهرة عَرُض وتضخم وهو الجزء الذي يجتمع حوله الكأس التويجية Pétale Calice والأسدية étamines وخباء المبيض Carpelle.

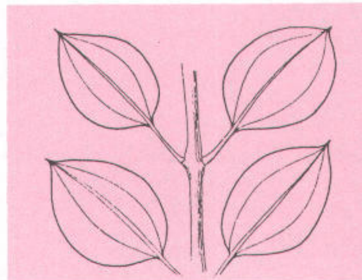
(٢) علم الاجتماع النباتي Phytosociologie. وهو دراسة التجمعات النباتية.

(٣) علم البيئة Ecologie. وهو علم يدرس العلاقات بين الكائنات الحية وبيئتها.

(٤) l'aisselle.

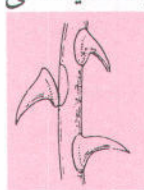
التي تنتمي إلى الفصيلة المركَّبة. هـذه القنزعـة تساعـد الهـواء على بعثرة البـذور. مثـال: النـاردين Valériane والطرخشقون Pissenlit.

مستدق aigu : تطلق هـذه الصفة على الجـزء النباتي عنـدما يستـدق تـدريجيـاً إلى أن ينتهي بـرأس، خـلاف الأجـزاء المستـدقـة الـطَّرَف التي تنتهي بـرأس بصـورة مفــاجئـة. مثــال: ورقــة أَلْسنــة الحمــل السنــانيــة Plantains Lancéolés.



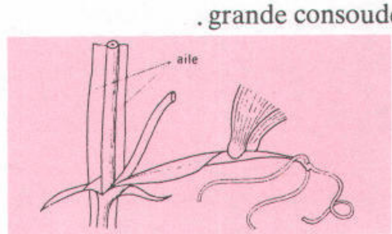
مسلّة aiguille : اسـم يـطلق على أوراق الأشـجــار الصمغيـة. مثـال: الصنـوبـر البحـري Pin maritime والصنوبر الحرجي Sylvestre.

إبرة aiguillon : نتوء حاد وجارح ينمـو سطحيـاً على ساق النبتة وينفصل عنه بسهولة خلاف الشوك الذي ينمو مـع الخشب ونـزعـه صعب. مثـل إبر الورد البريéglantier.



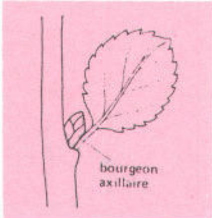
جناح aile : أ ـ يطلق على التويجيات[1] الجانبية. في زهور الفصيلة الفراشية.

ب ـ صفيحـة خضراء تحيط بـالسويق[2] أو بـالسـاق وكأنها تتمة لنصل الورقة. مثال السنفيتون الكبير grande consoude.



مُجَنَّح ailé : تقال عن ساق أو سويق محاط بجناح.

الإبط aisselle : الزاوية الـداخلية المؤلفـة من التقاء سويق وساق أو التقـاء فند[1] وغصن. وغـالبـاً مـا يتكون البرعم[2] في إبط الأوراق.



أخين akène : ثمـرة يابسـة لا تفتح بسهـولـة. مثـال البندق noisetier.

مخرز alène : تسمية تطلق على كل عضو نباتي دقيق الطرف وشديد القساوة. وهذه التسمية مأخوذة عن الآلـة المعدنية الحادة التي يستعملها الإسكافي لثقب الجلد.

تعـاقب alterne : طـريقـة اصـطفــاف الأوراق على الساق، كل واحـدة على مستويـات معينة. إذا مـا زادت فإنها تصـطف في صفين طوليَّين، عنـدها تسمى طـريقة التعاقب في صفين Distiques.

منخـربة alvéolé : عنـدما تغـطي السـطح تجاويف صغيرة ذات زوايا تسمى نخاريب alvéoles. مثــــال : قشرة بزرة الخشخاش المنثور Coquelicot.



اللب amande : الجـزء الداخلي من البـزرة بعـد أن تنزع عنها القشرة، أو البزرة نفسهـا عندمـا تكون داخـل النواة.

الجُش أو الكُش androcée : مجمـوعــة الأعضــاء التنـاسليـة الـذكـريـة في الـزهـرة المسمـاة أسـديـة les étamines.

خنثوي androgyne : عند حصول الازهرار (الفقـاح) في سنبلة تحمل في الوقت نفسـه زهوراً ذكـرية وأخـرى أنثوية على زند واحد.

كاسيات البـزر angiospermes : شعيبات فـرعية في المملكـة النباتيـة، تضم النباتـات التي تظل فيهـا البزور حتى نضـوجها داخـل الثمـرة. مثـال: الكـرز، الشمـام (البطيخ الأصفر)، الإجاص (الكمثري) والدراق.

سنوي annuel : النبات عندما لا تستمر حياته أكثر من سنة واحدة: الولادة، النمو، الفقاح (الازهرار)، الإثمار

---

(١) التويجية أو القعالة Pétale. كل قطعة ورقية من تويج الزهرة.

(٢) Pétiole.

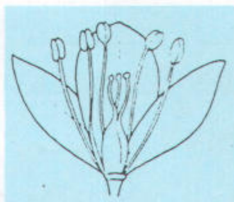
(١) Rameau.

(٢) Bourgeon.

والموت. تكاثر النبات السنوي لا يتم إلا عن طريق البزور. يقابله النبات المعمِّر Vivace.

المئبار أو (المتك) anthère: طرف منتفخ من الأسدية يحوي الخلايا المولِّدة في بزور الطلع (اللقاح) التي تشكل هي نفسها الأمشاج Gamétes الذكرية. وهو ينقسم داخلياً إلى أربعه جيوب لقاحية تستحيل نتيجة التحامها إلى حجرتين.

تفتح الزهرة anthèse: ينفتح الزر الزهري، وتنبسط التويجيات وتكبر الأسدية والأخبية وتتم عملية الإخصاب. في بعض الأحيان يتم الإخصاب قبل تفتح الزهرة.



لاتويجي apétale:

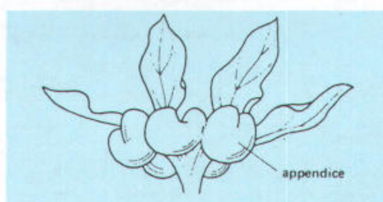
أ ـ زهرة لاتويجيات لها. وقد يطلق عليها اسم وحيدة الرداء monochlamydée.

ب ـ مجموعة تضم ٩ عائلات من النباتات تسمى هي أيضاً وحيدة الرداء. مثال: شجرة الجوز وشجرة البتولا.

مدبَّب apiculé: تطلق هذه الصفة على الجزء من النبات عندما يستدق فجأة إلى أن ينتهي برأس قصير طري وغير لاسع.



زائدة appendice: امتداد إضافي في بعض أعضاء النبات. مثال: النتوء الذي يطيل تويج البنفسج Violette، والأنقوليا ancolie وزهرة عائق الحدائق Dauphinelle pied - d'alouette.



زائدي appendiculé: اسم النبات أو العضو إذا ما احتوى على زائدة.

شجرة arbre: نبات له جذع وأغصان خشبية، وهو من فصيلة النباتات المعمرة، إذ تعيش الشجرة عادة عدة عشرات من السنين وقد يصل بعضها إلى عدة قرون. ترتفع في الغالب إلى أكثر من خمسة أمتار. مثال: السنديان Chêne وشجرة البتولا Bouleau وغيرها.

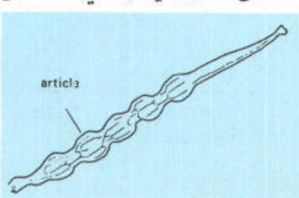
شجيرة وجنبة arbrisseau,arbuste: الفارق بينهما هو الارتفاع. فكلاهما من النوع الخشبي والمعمر وليس لهما جذع إذ تنطلق تفرعاتهما مباشرة من القاعدة. يبلغ ارتفاع الشجيرة من متر واحد إلى أربعة أو خمسة أمتار. مثال: شجيرة السنا الكاذبة Baguenaudier، والبقس Buis، والتمرحنّة Troène، أما الجنبة فغالباً ما يقل ارتفاعها عن المتر الواحد. مثال: الخلنج Bruyère وعنب الدب Busserole والأويس Myrtille.



حسكة arête: امتداد خيطي لبعض الأعضاء. مثال: عُصَيْفَة[١] (غلاف حبة) الشعير أو خِباء[٢] ظيّان السياجات Clématite des boies، أو الشُقّار anémone.

فصل article: جزء من عضو معزول عن الجزء المجاور بحاجز أو تضيُّق[٣]. مثال: خردلية[٤] الفجل الوردي حيث تنتأ كل حبة فيه تحت قشرة الثمرة، أو جذمور[٥] خاتم سليمان sceau - de Salomon.

مفصليَّة articulée: مؤلفة من توالي عدد من المفاصل. مثال: خردلية الفجل الوردي (وهي تنفصل عند نضوجها إلى عدد كبير من المفاصل أحادية البزرة)[٦]، أو جذمور خاتم سليمان.



صاعد ascendant: تقال عن عضو، هو الساق في الغالب، يكون ممدداً على الأرض ثم يرتفع في وضعية شبه عامودية. مثال: الفراسيون الأسود Ballote.

أُذَيني auriculé: تقال عن العضو الذي له أُذَيْنات[٧] أو

---

(١) Glumelle تصغير عَصْفَة Glume وهي غلاف الحَبّ.

(٢) Carpelle وجمعها أخبية. أوراق تحولت وتألف منها مدقة الزهرة أي المبيض والقلم والسمة.

(٣) étranglement أو خنق.

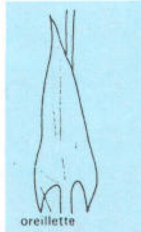
(٤) Silique ثمرة يابسة مستطيلة.

(٥) Rhizome ساق أرضية تشبه الجذر تنسطح على وجه الأرض أو تحته وتنبت جذوراً وبراعم.

(٦) monospermes.

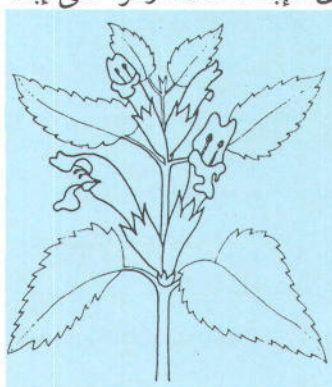
(٧) Oreilletes مفردها أُذَيْن وهي مجسة الأُذن.

فصوص[1]، وهي استطالات في نصل الورقة تعانق الساق.
مثال: حشيشة الملاعق officinale Cranson.



محور axe: قسم من النبات عامودي في الغالب يحمل المتفرعات: وهناك المحور الجذري أو الجنث[2]، والمحور الساقي، أو الساق الرئيسي، ومحور السنبلة[3].

إبطي أو جانبي axillaire: تقال عن العضو الذي يتصل بالنبات على مستوى الإبط. مثال: زهرة على إبط ورقة تسمى زهرة إبطية، تقابلها الزهرة الطَرَفية[4] وهي التي ينتهي بها الفند.

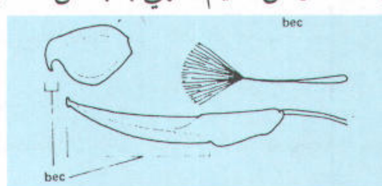


عِنَبيَّة baie: ثمرة لحمية فيها بزور[5]. مثال: الكشمش grosseille والأويس Myrtille.

بلسمي balsamique: يطلق على كل ما له رائحة البلسم. مثال: البلسمية Balsamite.

قاعدي basal: وهو الجزء من العضو الذي ينمو على قاعدة النبات، أي ناحية العنق[6].

منقار bec: رأس عقيم تنتهي به بعض الثمار.



بي bi: أداة تصدير تعني مزدوج أو مرتان.

---

(١) Lobes مفردها فص.

(٢) Pivot وجمعها جنوث أو أجناث وهو أرومة نمت كثيراً وجَلَت في قدها عن متفرعاتها أي عن الجذيرات.

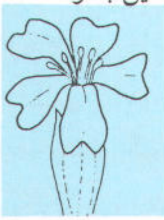
(٣) Rachis وهو محور السنبلة أو العنقود.

(٤) Terminale.

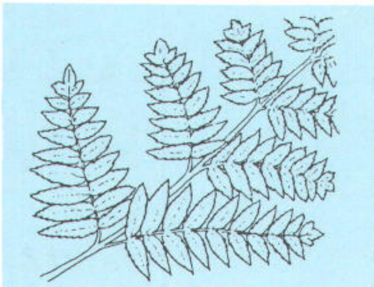
(٥) Pépins.

(٦) le collet.

مشطور bifide: منشطر إلى قسمين بواسطة شق عميق. الأوراق والتويجيات غالباً ما تكون مشطورة. مثال: تويجيات بعض نباتات الفصيلة القرنفلية.



ريشيَّة مزدوجة bipennatiséqué: أوراق ذات انقسام ريشي أو أنها هي نفسها ريشية؛ التقطيع العميق فيها يصل إلى العِرق المركزي في كل فلقة. وهذه الفلقات مرتبة على شاكلة أسنان المشط.



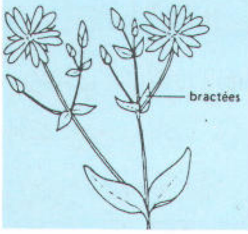
مجنح bipenné: أوراق متشكلة من انقسامات ريشية، وهي نفسها مؤلفة من وُريقات ريشية.



ذات العامين bisannuel: تقال عن نبات يتطلب لإكمال دورته الإنباتية الكاملة مدة عامين. العام الأول: الولادة والنمو. العام الثاني: إثمار وموت. مثال: الجزر.

برعم bourgeon: تشكيل نباتي يحتوي على مخطط فند سيورق أو فند سيزهر في العام القادم. تغطيه قشور واقية وأحياناً نجده مغطى بالزغب أو بالشمع مما يتيح له مقاومة برد الشتاء دون أن يتجمد.

قِنّابة bractée: ورقة ضامرة في الغالب، تقع عند قاعدة الزهرة. مجموعة من هذه الأوراق الضامرة يمكن أن تشكل أحياناً باقة صغيرة، وفي أحيان أخرى يكبر حجمها كثيراً تصبح معه يابسة كالجلد، فتسمى عندها جُباب[1]. مثال الذرة.



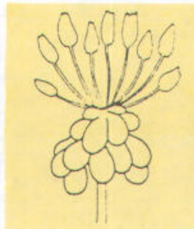
---

(١) Spathe. أو كافور أو كُفُرّى.

قُنَيْبَة bractéole : تمتد على طول الزند أو عند قاعدته .

بصلة bulbe : انتفاخ عند قاعدة النبتة يتشكل من أوراق أو قشور انتفخت بما فيها من مواد غذائية مخزنة .

بُصَيْلَة bulbille : هي البصلة الصغيرة لا تكون داخل الأرض كما حال البصلة وإنما تكمن عند إبط الأوراق في بعض أنواع النبات مثل عشبة البواسير Ficaire ، أو مكان بعض الأزهار كالثوم .



ساقطة أو مُعْبِلَة caduc : تستعمل بصورة عامة للأوراق، وأحياناً للأجزاء الزهرية، التي تسقط بعد أداء وظائفها. يقابلها دائمة Persistant · التويج ساقط دائماً أما الكأس فهو دائم أحياناً .

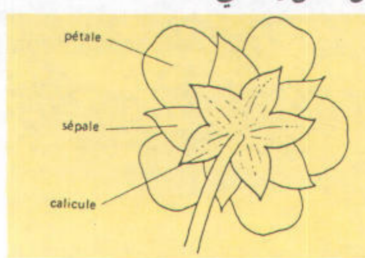
كَنَبٌ أو جُسْأَة cal :

أ ـ ترسُّب مادة ثلاثية التركيب هي الكالوز[1] تسدُّ الأقنية الناقلة للنسغ[2] المحضَّر في الشتاء .

ب ـ يبوسة جلدية تتشكل من تجمع عدد من الخلايا على حوافي جرح في الشجرة .

كأس calice : الغلاف الزهري الخارجي الأول . يتكون من الكأسيات[3] .

كُميم calicule : يتألف من مجموعة قنابات على قاعدة الكأس أو الرُّوَيس[4]، ويبدو وكأنه كأسيات صغيرة تؤلف نوعاً من كأس إضافي .



كُميمي caliculé : مزود بكميم . مثال : حشيشة الأوز Potentille ansérine .

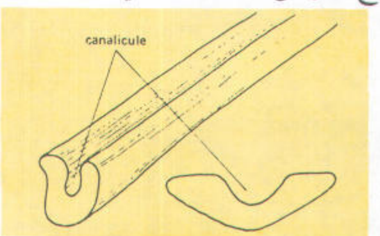
كاثِب أو جاسيء calleux : مغطى بالجُسْأة callosité (تصلُّب) أي بانتفاخات موضعية مفصولة الواحدة عن الأخريات بانخفاضات صغيرة .

(١) La callose .
(٢) La sève .
(٣) Les sépales .
(٤) Le capitule .

جَرَسي الشكل Campanulé : كأس أو تويج على شكل جرس قائم أو منقلب . ولا يمكن أن تكون جرسية إلا التويجات[1] متحدة التويجيات[2] . مثال : السنفيتون الكبير grande Consoude ، والبِلّادونا Belladone .



قنوي Canaliculé : فيه أخاديد يختلف عرضها وعمقها، أو أنه يحمل قناة طولية تشبه المزراب . أوراق بعض أنواع القرنفل لها سويق قنوي .



مضلَّع Cannelé : يمتاز بأن له أضلاع ناتئة ومتوازية، وكل ضلع مفصول عن الآخر بثلم منتظم . ثمار العديد من النباتات من الفصيلة الخيمية هي مضلعة . مثال : شمّار الخنازير imperatoire .

شعري Capillaire : أ ـ أي على شاكلة الشعر، دقيق وطويل . مثال : ورقة الهليون l'asperge .

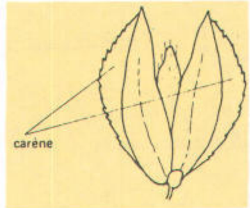
ب ـ تسمية شعبية لبعض أنواع السرخس الصغيرة fougères مثال : كزبرة البئر capillaire de Monpellier .

رؤيس Capitule : شكل من أشكال الازهار شديد التراص، يتألف من أزهار لاطئة[3] قائمة مباشرة على انتفاخ في الساق يسمى قرص الزهرة أو كرسي الزهرة[4] . كل نباتات الفصيلة المركبة تأتي أزهارها في رؤيسات ذات أشكال وأبعاد شديدة التنوع .

عُلَيْبَة أو جَرو Capsule : ثمرة جافة متفتحة تحتوي عدداً من الحجيرات الداخلية، عند تفتحها، تنطلق منها البزور من خلال ثقوب فيها، مثال : الخشخاش المنثور Coquelicot أو من خلال صمامات، مثال : الأنقولية Ancolie .

(١) تويج = Corolle ؛ تويجية، (قِعالة) = Pétale .
(٢) Gamopétales .
(٣) Fleurs sessiles أي لا عنق لها .
(٤) Réceptacle .

غـاطس Carène : أ ـ تـويجيـة الـزهـرة في نبـاتـات الفصيلة الفـراشية ، وهي على شـاكلة غاطس السفينـة .



مثال : اللوطس القُريني lotier corniculé .

ب ـ حَدبة على شكل قارب تظهر على بعض الأعضاء النباتية .

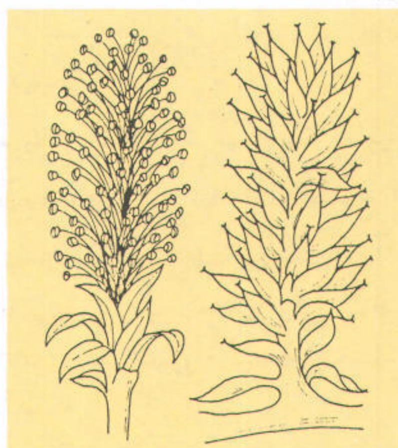
خِباء Carpelle : العنصر المكـوِّن للعضو المؤنث في الزهرة .

بُرَّة Caryopse : ثمرة جافة غير متفتحة يلتصق جدارها داخلياً بالبزرة الواحدة التي تحتويها .

ذو سـاق Caulescent : مجهز بسـاق هوائيـة مرئيـة ، يقابلها لا ساقي(١) .

ساقيّ Caulinaire : ما لـه علاقـة بالسـاق الهوائيـة . الأوراق السـاقيّة هي تلك التي تنمـو على طول السـاق . تقابلها الأوراق الجذرية وهي التي تنمو على العنق(٢) .

قِـدَّة Chaton : ازهرار على شكـل سنبلة بسيـطة من النوع الذي يسقط عادة ، وغالباً ما يتألف من أزهار وحيدة الجنس . مثال القِدَّة الذكرية لشجرة البنـدق Noisetier ، القدة الذكرية والقدة الأنثوية لشجرة الصفصـاف الأبيض Saule blanc .

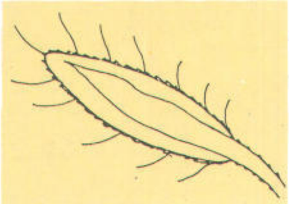


قصب أو قصـل Chaume : الساق الهـوائية لنبـاتـات الفصيلة النجيليـة ، كثيرة العقـد ، مجوّفـة مـا عـدا عنـد مستوى العِقد .

---

(١) Acaule .

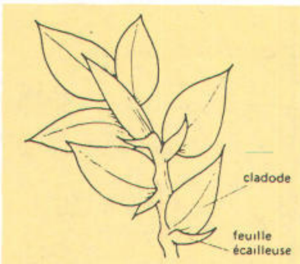
(٢) Collet .



أهدَب ، مهدَّب cilié : له أهداب مـوزعة في الغـالب في هدابة(١) هامشية .

أهداب Cils : شعيرات مؤلفة من خلية أو خلايا موزعة على حـافة عضـو ، كما هي الحـال في رمـوش الجفن . مثال : الندِيَّة Drosera .

ردينـة Cladode : عضـو لـه مـظهـر ورقـة صغيـرة ، ووظـائفهـا ، ولكنـه مؤلف من غصن قصيـر استـرق واستعـرض . مثـال الآس البري الشـائـك Fragon épineux .



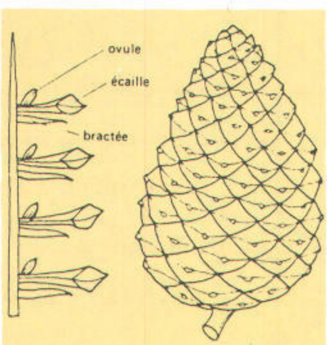
فاصل Cloison : صفيحة رقيقة تقسِّم داخل الثمرة إلى حجيرات . وهناك فواصل كاملة وأخرى غير كاملة وذلك تبعـاً لامتـدادهـا أو عـدمـه على طـول الثمـرة . مثـال : الخشخاش المنثور .

مركّبة Composée : أ ـ مؤلفة من عدة عناصر متمايزة مثال : أجزاء ورقة مركبة : ورقة شجرة روبينية Robinier .

ب ـ فصيلة نباتية كبيرة تمتاز بـأزهارهـا المتجمعة في رؤيس(٢) .

جَفن Conceptacle : عـنـد بعض الـطحـالـب أو الإشنـة(٣) (الفـوقس الحـويصلي) Varech Vésiculeux تجويف في المَشَرَة(٤) يحوي أعضاء التنـاسل الـذكريـة والأنثوية .

صنوبرة Cône : تكتل ثمار متعددة مرصوفة على شكل مخروط . مثال : التنوب المشطي Sapin والصنوبر . كـل حبة مغلفة بقشرة قاسية جداً أو بقشرة غشائية رقيقة .



---

(١) Frange .

(٢) Capitule .

(٣) Les algues .

(٤) Thalle جسم نباتي ليس فيه محور مركزي ، وإذا ما وجد فهو لا ينقسم جذعاً وورقاً .

تويج Corolle : مجموعة تويجيات الزهرة .

عِذق Corymbe : نظام ازهرار خيمي ، على زنود غير متساوية .

ضلع Côte : يطلق هذا الاسم على الخطوط الناتئة ، على سطح الثمرة مثلاً . إذا كانت الأضلاع متوازية فإنها تشكل فيما بينها أخاديد مجوَّفة ، ويسمى عندها العضو «مضلّع» .

قطني Cotonneux : يطلق هذا الاسم على العضو النباتي المغطى بشعيرات دقيقة وكثيفة تشبه في مظهرها القطن . مثال : أوراق نبات البوصير المخملي Molène bouillon - blanc .

فلقة Cotylédon : في البزرة ، ترسيمة الأوراق الأولى المتكونة والتي تظهر عند الإنبات[1] . غالباً ما تكون مليئة بالمواد الغذائية المختزنة ، لذا فهي غير أهل لتقوم بدور الأوراق الفعلية .

التاج Couronne : التويجيات الملتحمة في بعض الأزهار تحمل على وجهها الداخلي ، أو الحلق[2] ، زوائد أو برزات[3] تتشكل على هيئة تاج .

محزّز Crénelé : تطلق هذه التسمية على حدّ ورقة حيث ترتسم أسنان عريضة ومستديرة لا تشكل فصوص[4] حقيقية . الفارق بين المحزز والمفصّص هناك فارق العمق والتسنين .



لا زهري Cryptogame : نبات دون زهور ، إذن فهو يتلقح بصورة غير مرئية . فهو يتكاثر عن طريق بَوْغ أو غبيرة[5] لا جنس محدد لها . من كل بوغ تنمو مُشَيْرة[6] مجهزة بأعضاء ذكرية وأخرى أنثوية . مثال : السرخس الذكر fougère mâle .

إسفيني Cuneiforme : تطلق على كل عضو له شكل الإسفين الذي يستعمل لشق الخشب .



---

(١) Germination .
(٢) La gorge .
(٣) Excroissances .
(٤) Lobes .
(٥) Spore .
(٦) Prothalle .

القمع Cupule : برزات محورية معقوفة على شكل مقطع ، تضم قاعدة بعض الأثمار .

سنمة Cyme : شكل من الازهرار ينتهي فيه كل محور بزهرة ثم يتفرع تحتها ليكوِّن محاور أخرى مزهرة تعود هي الأخرى وتتفرع بالطريقة نفسها .

كيس البوغ Cystocarpe : تسمية تطلق على الجنين البوغي عند الطحالب الحمراء ، وهو يتكون من نمو بيضة .

سيتوبلازما أو هيولي الخلية Cytoplasme : المادة الحية التي تحتويها الخلية عدا النواة .

أقنف (ملتصق بالساق) Décurrent : نصل ورقة أو وريقة يكون أقنفاً عندما لا يقف بوضوح بل يمتد على السويق وعلى الساق مشكلاً جناحان أفقيان . مثال : السنفيتون الكبير grande Consoude



متفتح Déhiscent : صفة الثمرة الجافة عندما تتفتح عند النضج .

مسنّن Denté ou Dentelé : صفة الورقة أو التويجية أو الكأسية عندما تكون أطرافها مسننة بزاوية حادة وقليلة العمق . ما يميز المسنن عن المحزز هو : الزاوية الحادية وضيق الأسنان .

ذو سنينات Denticulé : مسنن بدقة متناهية .

مسطّح Déprimé : مرادف لكلمة مفلطح[1] .

ثنائية الأُخُوَّة Diadelphe : خييطات[2] الأسدية ملتحمة في مجموعتين . مثال : زهرة اللوطس القريني Lotier corniculé المزودة بتسعة أسديات ملتحمة وواحدة طليقة .

مزدوجة الثمرة Diakène : ثمرتين توأمين محمولتين على زند واحد متشعب عند طرفه . هذا الأمر نجده عند كل نباتات الفصيلة الخيمية .

منفصلة التويجيات ومنفصلة الكأسيات Dialypétale Dialysépale : صفة تطلق على الزهرة عندما تكون تويجياتها مستقلة عن بعضها البعض وغير ملتحمة على

---

(١) Aplati .
(٢) Filets .

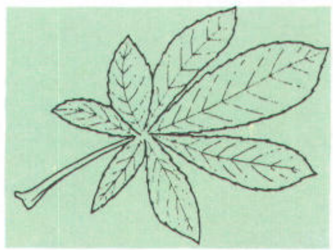
جزء منها لتكون جسماً واحداً. الأمر نفسه بالنسبة لكأسيات الكأس.

تفرّع ثنائي Dichotomie: أ ـ غصن يتفرع بصورة متوالية بإجهاض البرعم النهائي وينمو برعمين محوريّين.

ب ـ انشطار البرعم النهائي إلى قسمين الأمر الذي يولّد غصنين بدل غصن واحد.



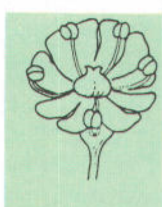
مـزدوج الفلقة Dicotylédone: نبات تمتلك شتلته فلقتين. مجموع هذه النباتات يؤلف طبقة تضم الغالبية العظمى من النباتات المزهرة.



مُتَصَبِّع Digité: يتخذ شكل أصابع اليد.

ثنائي المسكن Dioïque: نبات له أزهار ذكرية تضم الأسدية وأخرى أنثوية تضم الأخبية على فرعين مختلفين. لذا فإن الإخصاب لا يمكن أن يتم إلا بواسطة الهواء أو الحشرات.

ثنائي الألوان Discolore: صفة تطلق على أي عضو نباتي يظهر على كامل صفحته، وهو بحالته الطبيعية، لونين مختلفين. مثال: ورقة وجهها الأعلى أخضر وجهها الأسفل أبيض.



قرص Disque: تضخُّم دائري أو انتفاخ رحيقي من حيث المبدأ يقع في مواضع مختلفة في الزهرة. مثال: زهرة الحلبلاب المتسلق Lierre grimpant.



ذو صَفّين Distique: صفة تطلق على كل عضو نباتي ينصَفُّ مع أشباهه على جانبي محور مشترك أو في صفين منتظمين.

شَكِّير Drageonnant: صفة النبات الذي ينتج بشكل تلقائي شُكُر، الأمر الذي يجعل منه نباتاً زاحفاً.

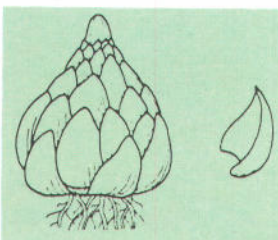
شَكير Drageon: (جمعها شُكُر) تفرع يتولد من برعم ظهر على الجذور. مثال البرقوق الشائك Prunellier.

منتصب Dressé: صفة العضو الذي يأخذ الوضعية شبه العامودية (جذع، ازهرار). يقابله مدّاد(١) وفَريش(٢) وهابط(٣).

ذات النواة Drupe: ثمرة لحمية لها بزرة مغلفة بظرف خشبي وقاسٍ يسمى النواة. مثال: الدراق، اللوز، الكرز.

ذات نواة صغيرة Drupéole: فيها نواة صغيرة جداً، وعادة ما تكون ثمرة متعددة الأجزاء. مثال: العليق Ronce.

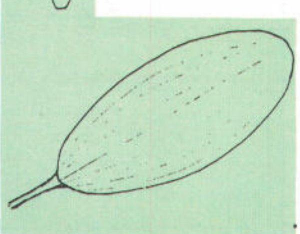
حَرشف ـ فَلْس Ecaille: هذه التسمية لها عدة مدلولات. وهي غالباً ما تشير إلى الورقة المتحولة، القاسية، والتي نادراً ما تكون خضراء، والتي تنحصر وظيفتها بالحماية: قشرة الجذامير، والبصيلات والبراعم الشتوية، وغطاء الأزهار التي ليس لها تويج أو كأس (قِدَّة زهرة الجوز)، وحاملة الحبوب في صنوبرة الأشجار الصمغية.



لحاء ـ قشرة Ecorce: الغطاء الواقي للجذور، والجذوع والفروع. يظل حياً في النباتات الصغيرة ولكنه يتحول إلى خشب أو فلّين بعد بضعة سنوات.



برعم التطعيم Ecusson: برعم ينتزع من مكانه مع قطعة من اللحاء بقصد التطعيم. وتستخدم هذه العبارة أيضاً للدلالة على عضو له شكل الترس أو الدرع.



إهليلجي Elliptique: له شكل الإهليلج، أو شكل بيضاوي أضلاعه مستقيمة ومتوازية. مثال: ورقة زنبق الوادي muguet أو المضعف.

---

(١) Rampant. (٢) Couché. (٣) Ascendant.



معانق Embrassant: نصل ورقة أو سويق أو أُذَيْنَة (زنمة)[1] تحتضن الساق في نقطة الارتباط به. وتستعمل الصفة Amplexicaule بالمعنى نفسه.

مُغَمِّد Engainant: يستعمل هذا الوصف بصورة خاصة لنباتات الفصيلة النجيلية: نَصل الورقة يمتد على شكل غمد يحيط بصورة كاملة بالساق حتى العقدة حيث تتصل الورقة بالقسم العلوي من غمدها.

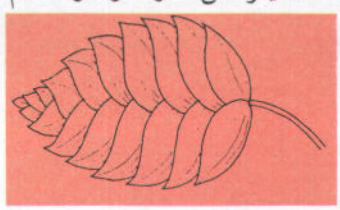


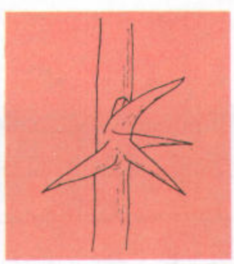
مهماز Eperon: امتداد أنبوبي للكأس أو للتويج، فيتخذ شكلاً حاداً ومنحنياً. مثال: زهرة البنفسج Violette، أو زهرة الأنقولية Ancolie.



سنبلة Epi: شكل من أشكال الازهرار حيث تُحشر كل الأزهار، بدون زند، على طول محور مركزي يسمى العنق أو محور السنبلة (Rachis). ويمكن للسنبلة أن تكون بسيطة أو مركّبة تبعاً لكون المحور بسيطاً أو متفرعاً.

سنيبلة Epillet: سنبلة صغيرة من الأزهار. وتنتظم السنيبلات نفسها على شكل سنبلة أو عثكول.





شوكة Epine: رأس مستقيم وحاد، يشكل جزءاً من الساق ومن الأغصان، ولا ينفصل عنها إلّا بتمزيق الألياف.

---

(١) Stipule: زائدة ورقية مزدوجة تكون في قاعدة زند الورقة (ورقة الفول مثلاً) وقد تكبر فتصير غمداً ملتفاً (كما في قصبة الحنطة) أو تستحيل شوكاً أو حالقاً.

نوع Espèce: تجمُّع عدد من النباتات تتحدر من أصل واحد، يجمع فيما بينها العديد من الخصائص المشتركة من الناحية التشريحية كما من ناحية تكوين الأنسجة، لذا يطلق عليها اسم واحد. مثال: النمَّام Serpolet، من نوع الزعتر.

سَداة (ج. أسدية) Etamine: وهو العضو المذكر في الزهرة.

راية Etendard: اسم يطلق على التويجية الرئيسية في زهرة النباتات من الفصيلة الفراشية. فهي تتخذ شكل جناح مشرّع على الهواء أو شكل راية.

زانة Faine: اسم يطلق على ثمرة شجرة الزَّيْن Hêtre.

فصيلة Famille: وهي مجموعة الأنواع النباتية التي تتيح خصائصها المشتركة إيرادها في تجمع واحد. وهي فرع من الطائفة أو الصنف Classe.

محزَّم Fasciculé: صفة تستعمل في موضعين بالمعنى نفسه: على شكل حزمة.

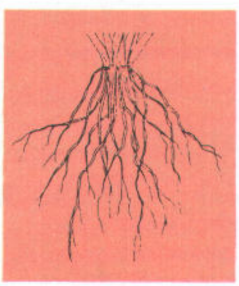
أ ـ الجذر: جذر محزَّم، نظام جذري لا جَنْث Pivot محوري فيه.

ب ـ زهور لها زنود متطاولة تنطلق كلها تقريباً من نقطة واحدة مثال: شجرة الكرز.

إخصاب Fécondation: العملية التي فيها يتدامج المشيج الذكري gamète والمشيج الأنثوي. بالنسبة للزهرة هي عملية التقاء الطلع Pollen والبييضة oosphère وهي المشيج الأنثوي غير الملقح. بعدها يقتاد المشيج الذكري بواسطة الأنبوب الطلعي.

ورقة Feuille: عضو نباتي وظيفته الرئيسية هي التنفس والتخليق الضوئي[1].

ليفي (ذو ألياف) Fibreux: غنيّ بالألياف، أي بالخلايا الطويلة والمتخشبة. مثال: ساق القراص ortie.



---

(١) Photosynthèse: تركيب جسم كيميائي ذي مادة عضوية بواسطة الطاقة الضوئية. في النباتات الكلوروفيلية.

وتسمى الجذور ليفية عندما تؤلف باقة من الشعيرات البسيطة قليلة التفرعات.

خويط Filet: زند السداة الذي يحمل المتك anthère.

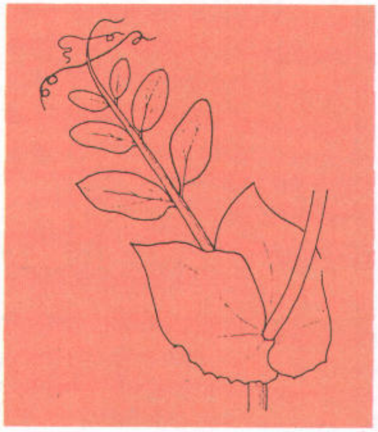
خيطي Filiforme: له شكل الخيط الطويل والدقيق. يمكن إطلاق هذه الصفة على الورقة أو على أي عضو آخر أو حتى على نبات بأكمله.

زهرة Fleur: عضو التكاثر عند النباتات العليا: النباتات الزهرية Phanérogames.

زهيرة Fleuron: زهرة صغيرة لها تويج أنبوبي يقع وسط الكؤيسات في النباتات المركّبة.

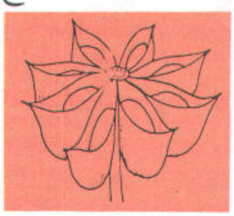
مزهر Florifère: نبات له زهور.

ورقي الشكل Foliacé: له شكل ووظيفة الورقة: كأسية Sépale ورقية الشكل، وأذنة Stipule ورقية الشكل. مثال: أذنة البازلاء Pois. وقد تستعمل هذه الصفة أحياناً بشكل غير دقيق كمرادف لمورق feuillé أي انه يحمل أوراقاً، فتقابلها عندها صفة عديم الأوراق aphylle.



وريقة Foliole: قسم من ورقة مركبة. لها نصلها الخاص Limbe، المتصل بالسويق الرئيسي بسويق صغير Pétiolule. يمكن التمييز بين الوريقات والأوراق من خلال غياب البرعم المحوري على قاعدة السويق الصغير.

ثمرة جرابية Follicule: ثمرة يابسة متفتحة، تنفتح عند نضجها بشق طولي وحيد، فتتميز هكذا عن القرن gousse وله شقان، وعن الخردلية Silique ولها أربعة شقوق.



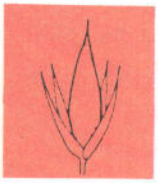
المقلاع Fronde: وهو الجزء المنبت في النبات. في نبات السرخس fougère أو الخنشار، يحمل المقلاع كيس البوغ sporange[1] وهو يشبه ورقة كبيرة مقطّعة.



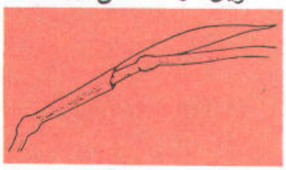
مثمر Fructifère: صفة تطلق على الجزء النباتي الذي تتكون عليه عادة الثمار: فرع مثمر مقابل فرع عقيم Stérile.

ثمرة Fruit: جزء من النبات يتأتى من الزهرة ويحتوي على البزور.

مغزلي Fusiforme: له شكل المغزل، منتفخ عند المنطقة الوسطى منه، ودقيق عند الطرفين.



غمد Gaine: وهو امتداد السويق أو النصل ويحيط بالساق وكأنه في قمع حتى العقدة التي تلتصق بها الورقة.



متحد التويجيات ومتحد الكأسيات Gamopétale: له تويجيات gamosépale تلتحم ببعضها البعض لتشكل تويجياً من قطعة واحدة، والأمر نفسه بالنسبة لكأسيات الكأس. ويظهر الدَّرز Suture (أو خط الالتحام) على جزء من الطول ابتداء من القاعدة.

مزدوج (توأمي) Géminés: أعضاء تتجمع اثنين اثنين، دون أن تكون متقابلة لتكوِّن زوجاً.



جنس Genre: تجمّع في التصنيف النباتي يضم عدداً من الأصناف لها فيما بينها عدد لا بأس به من السمات المشتركة الأمر الذي يمكن معه الاعتقاد بنوع من القربى فيما بينها.

---

(١) Sporange كيس البوغ Spores في النباتات اللازهرية.

أجرد Glabre : لا زغب Poils ولا أهداب Cils له . يقابله أشعر Velu أو أصْوَف Laineux ، أو أزغب Pubescent . مثال : أوراق الونكة Pervenche ، أو المضعف muguet .

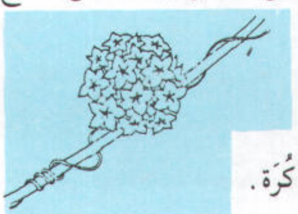
نصف أجرد Glabrescent : ليس أجرد بالكامل ، إذ يحمل زغباً قليلاً .

غدة Glande : عضو مفرز يتكون من خلية أو أكثر ، وظيفته هي إنتاج أو تخزين زيت أساسي غالباً ما يكون عطرياً . مثال : الخزامى Lavande ، النعنع Menthe ، وأحياناً يكون مثيراً للحكاك ، مثال : القريص ortie .

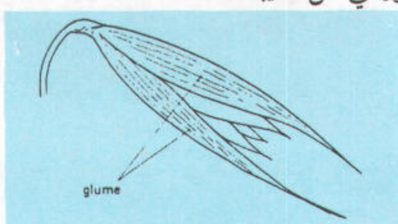
غددي Glanduleux : مجهز بغدد أو يحمل زغباً في طرفه غدة . مثال : النديّة Drosera .

أخضر مزْرقّ (أحوى) Glauque : هذا اللون قد يعود إلى صبغيات داخلية ، وقد يعود أيضاً إلى نوع من الغبار الدقيق والشمعي هو الطّيْسَل أو حبب الثمر Pruine ، الذي يغشى وجه الأوراق والأثمار .

كُبَيْبَة Glomérule : نوع من الازهرار يتألف من تجمُّع زهور لا عنقية ، وتتميز الكبيبة عن الرُّؤَيس الذي تتجمع فيه زهور لا عنقية على مسطح أفقي ولا تشكل كُرَة .



عَصْفَة (غِلاف الحَب) Glume : قِنابة Bractée خاصة بسنيبلات épillets فصيلة النجيليات . هي ورقة تغير شكلها ، غالباً ما تكون قاسية . عصفتين مزدوجتين تغطيان جزئياً أو كلياً السنيبلة . العصيفات Glumelles ، التي تنتهي غالباً بحسكة arête ، تلعب الدور نفسه الذي تقوم بها الزهور في كل سنيبلة .



صمغ Gomme : مادة لدنة ولاصقة تتألف بمعظمها من عدة أنواع من السكر . هذه المادة تفرزها الجروح في بعض الأشجار . مثال : شجرة الدراق Pêcher (أو الخوخ) وشجرة الكرز .



حَلْق الزهرة Gorge : تسمية تطْلق على فتحة التويج متحد التويجات أو فتحة كأس متحد الكأسيات .

قرن Gousse : ثمرة يابسة متفتحة تنفتح بشقين .

بزرة Graine : العنصر النهائي الناجم عن مراحل التكاثر الجنسي عند النباتات الزهرية . وهي تحتوي على النطفة Germe أو المضغة embryon المولدة لنبتة جديدة ، وعلى فلقة واحدة أو فلقتين ، وعلى مواد مغذية محفوظة ، كل ذلك مغلف بقشرة مزدوجة ، ويشكل اللب Amande .



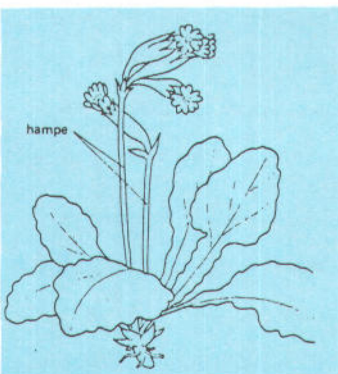
مُحَبَّب Granuleux : تقال عن العضو إذا ما كان مغطى بدرنات على شكل حبوب صغيرة . مثال : كاسر الحجر Saxifrage .

عنقود ـ عثكول Grappe : شكل ازهرار ، تجمعت الزهور فيه بزند قصير على طول المحور الرئيسي .

متسلّق ـ معرِّش Grimpant : تقال عن الساق إذ يلتصق على محمل بواسطة حوالق Vrilles (ج حالق) أو أظافير Crampons (ج . أظفور) .

عاريات البزر Gymnosperme : مجموعة نباتية تضم النباتات الزهرية التي لا تضمِّن بزورها داخل ثمرة بل تضعها فقط على قشرة . مثال : الصنوبر البحري Pin maritime .

مدقة ـ وزيم Gynécée : مرادف لكلمة Pistil . وهي مجموعة أخبية الزهرة .



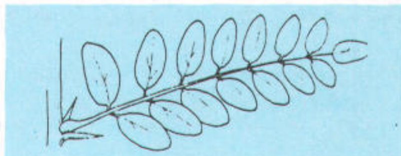
شمراخ Hampe : هو زند عار ينطلق من الأرومة ويحمل زهرة أو أكثر . مثال : زهرة الربيع المرجيّة الطبية وهو أحياناً بعض الأوراق تتداخل ما بين الأزهار . مثال : الجنطيانا الكبيرة grande gentiane .

عشبي Herbacé : ما كان له مظهر وصفات العشب، تركيبه خلوي وطري . يقابله خشبي .

خنثى Hermaphrodite : تقال عن الزهرة الحاملة للجنسين الذكر والأنثى . أما الشجرة التي لها أزهار أنثى وذكرية فلا يقال إنها خنثى بل وحيدة المسكن Monoïque .

هجين Hybride : نبات متأت عن تزاوج صنفين مختلفين، من نوعين مختلفين أو من نوع واحد . والهجناء نادراً ما يكونوا مُخصِبين أو راسخين، أما إذا أصبحوا كذلك فإنهم عندها يشكلون أصنافاً جديدة .

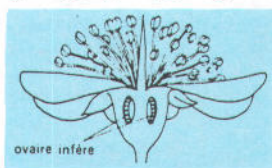
ريشية وِتْرِيَّة Imparipenné : عدد زهيراتها وِترياً (أي مفرداً) . محور السنبلة (العنق) يحمل على امتداده زهيرات مزدوجة، وفي قمته زهرة أخيرة . مثال : المُرَّان Frêne والروبينية Robinier .



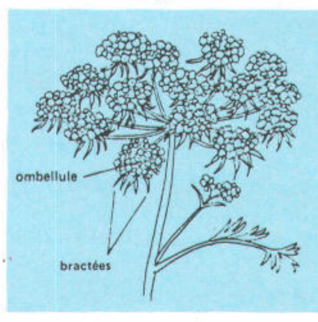
غير متفتح Indéhiscent : تطلق على الثمرة التي لا تتفتح عند النضوج . مثال : العنب raisin ، الإجاص Poire (الكمثرى) .

قميص البوغ Indusie : غشاء يغلف الصُرَّة في الخنشاريات (السرخس) أي مجموعة كيس البوغ . طريقة اتصال قميص البوغ بالنبات شديدة التنوع، وتشكل ميزة محددة للسرخسيات .

منخفض المبيض Infère : تطلق على المبيض الذي يظل غارقاً في كرسي الزهرة Receptacle ، وتعلوه بالتالي كل الأقسام المزهرة .



ازهرار Inflorescence : طريقة توزع الأزهار على الساق .



قُنيِّب Involucelle : تاج من القِنابات الصغيرة تقع على حافة الخُيَيْمة .

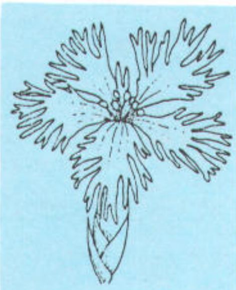
قُناب Involucre : تاج من القنابات يقع على قاعدة الخيمة . وقد يكون القُناب أيضاً في زهرة وحيدة أو في رؤيس . وفي الحالة الثانية يمكن أن تشكل القنابات تراكباً من عدة طبقات .

شاذ Irrégulier : عند إجراء تناظر بين طرفين، أي بالنسبة لمسطّح . زهرة شاذة .

شُرَيفة ـ شُفَيَّة Labelle : التويجية السفلى في زهرة السحلبية Orchidée . عريضة، طويلة جداً أحياناً، ومتدلية، ولها عدة ألوان . في الغالب، نعتمد على مظهرها العام، للتعرف إلى النباتات التي تنتمي إلى صنفي السحلبيات Orchis والحاجِبِيّات Ophrys .



شفوي Labié : يرتسم على شكل شفة زهرة نبتة القصعين Sauge ، لها تويجية على شكل الشفة العليا وتويجية على شكل الشفة السفلى، لذا فإنها تسمى ثنائية الشفة .

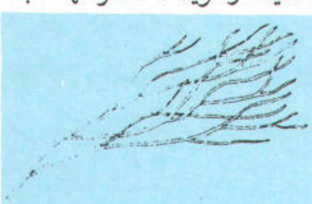


مشرشرة Lacinié : محاط بتخريمات على شكل هدابات دقيقة مختلفة الطول .

سِناني Lancéolé : على شكل السنان أو الرمح، الورقة السنانية مستدقة في طرفيها، وعريضة في قسمها الأوسط . مثال : ورقة لسان الحمل السناني Plantain lancéolé .



مِجراة Lanière : ورقة دقيقة وطويلة، أطرافها شبه متوازية . نجدها في النباتات المائية العائمة بين مَجْرَيَيْن وعند نباتات الفصيلة الخيمية .



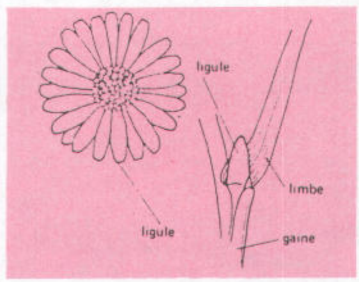
لبن النبات Latex : بالمعنى الدقيق هو مادة عضوية تفرزها القنوات اللبنية في شجرة المطاط وشجرة التين، ويستخرج منه المطاط . بالمعنى الواسع هو العصارة التي

تفرزها بعض النباتات في أية مكان يكسر فيه. مثال: بقلة الخطاطيف Chélidoine، الطرخشقون Pissenlit، ولبن النبات يختلف اختلافاً كلياً عن النسغ Sève أو ماء النبات.

عُدَيْسَة Lenticelle: فتحة صغيرة في فلين قشرة الأشجار تسمح بدخول الهواء. نلاحظها بسهولة في شجرة البتولا Bouleau.

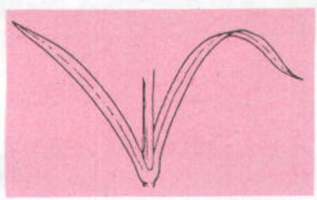
خشبي Ligneux: تقال عن الخلايا والأنسجة النباتية، عندما يتم استبدال الخلية الأساسية في القواطع بمادة الخشبين Lignine، وهي مادة صلبة ومانعة لاختراق الماء. الألياف الخشبية هي عادة ألياف ميتة.

لُسَيْن Ligule: لسان صغير غشائي (رقيق) لا لون له في الغالب، يوجد عند نقطة التقاء النصل Limbe، في النباتات النجيلية Graminées، وطرف الغمد Gaine.

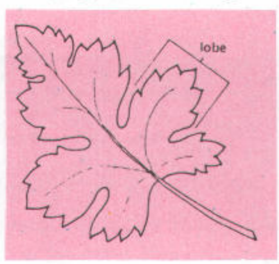


نصل Limbe: قسم من ورقة أو من تويجية إتّسَع وأصبح عرضه أكبر من الأقسام الباقية.

خطي Linéaire: (مستطيل وضيق) تستعمل عادة لوصف الورقة، عندما تكون مستطيلة وضيقة دون أن تكون خيطيَّة filiforme، مثال: أوراق النباتات النجيلية Graminées والقرنفلية Ocillets.

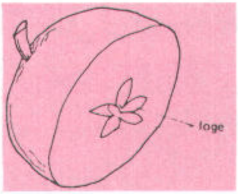


فص Lobe: هي قطعة من نصل Limbe أو من تويجية Pétale ترتسم حدودها عن طريق تخريمتين Découpures متجاورتين.



المفصّص Lobé: صفة العضو المقسم إلى فصوص.

حُجَيْرَة Loge: أُقسومة من التجويف الداخلي لحُقَّة البزور Ovaire (أو المبيض) أو للثمرة. وإذا لم يتضمن ذلك التجويف فواصل Cloison، يستحيل عندها إلى حُجيرة واحدة. فالفاصل هو الحد بين حجيرتين.



قيثاري Lyré: صفة تطلق على الورقة التي فيها تخريمات découpures عميقة تشكل فصوصاً Lobes يكبر حجمها كلما اتجهنا نحو الطرف الأعلى للنصل Limbe. مثال: حشيشة الأثداء Lampsane.



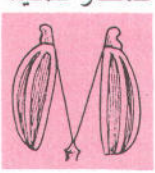
ترقيدة Marcotte: ساق أو غصن يدفن في التراب فتنبت له جذور، فيتحول عندها إلى نبتة مستقلة.

حاشية Marge: حافة العضو أو طرفه. عندما تتكون الحاشية من امتداد النصل Limbe على طول السويق Pétiole أو الساق Tige، يطلق عليها عندها اسم «الجناح» aile. بعض الثمار، مثل الحميضة Oseille، محاطة بحاشية تساعد على مرور الهواء.

عسلي Mellifère: صفة تطلق على الأزهار التي تحوي الرحيق، وهو سائل سكري يجمعه النحل فيصنع منه العسل. وإذا ما كان الرحيق من النوع الذي يصعب على النحل امتصاصه، تسمى الزهرة عندها رحيقية Nectarifère.

غشائي Membraneux: (رقيق) ما له شكل ورقَّة الغشاء، وهو نوع من القشرة الرقيقة والهشَّة، وتقوم في بعض الأحيان القليلة بدور الفاصل Cloison.

الخباء المزدوج Méricarpe: من ثمار فصيلة الخيميات مؤلف من خبائين Carpelles أحاديَّي البزرة monosperme. مثال: الشمار fenouille البري.



مُنقّى Mondé: مفصول عن الأجسام الغريبة. بعض الأزهار قبل أن تباع في الصيدليات تنقى من زنودها ومن قناباتها Bractées وأحياناً من كؤوسها.

وحيدة الفلقة Monocotylédones: فئة من المملكة

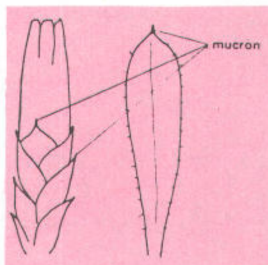
النباتية تضم النباتات المزهرة تتألف بزرتها من فلقة واحدة. مثال: القمح.

وحيدة المسكن Monoïque: صفة تطلق على النبات الذي على الساق نفسها أزهاراً ذكرية وأخرى أنثوية، ولا تطلق هذه الصفة على التلاقح إذا ما تم بالتبادل بين هذه الأزهار.

وحيدة التويجية ، وحيدة الكأسية Monopétale Monosépale تطلق على الزهرة التي التحمت تويجياتها فألّفت فيما بينها جزءاً مزهراً واحداً. وتظهر أحياناً عند الدرز Suture بقية آثار تشير إلى انفصال هذه التويجيات عند رأسها. الأمر نفسه ينطبق على كأسيات التويج.

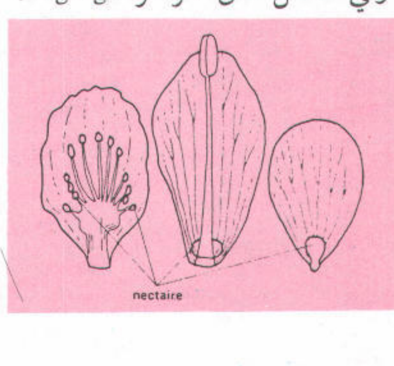
أحادي البزرة Monosperme: صفة الثمرة ذات البزرة الواحدة، أو ذات المدقة Pistil التي لا تحتوي إلا على بذيرة Ovule واحدة.

أَسَلي (رُهابي) Mucroné: فيه أسَلَة. وهي عقصة (أو شوكة) صغيرة تكاد لا ترى ينتهي بها العضو النباتي. وغالباً لا يتوقع المرء أن يجدها، عند نبات الحندقوق Mélilot يظهر في أسفل تخريمات النصل.



متأقلِم Naturalisé: تطلق على نبات جُلِبَ من منطقة أخرى، إذن فهو ليس بَلَدي، بل تأقلم مع المناخ الجديد وتكاثر وانتشر وكأنه في موطنه الأصلي.

غدة الرحيق Nectaire**عسَّالةُ الزهرة**: هي الغدة الفارزة للرحيق، وهو سائل سكري، غالباً ما تقع عند قاعدة التويجيات وفي أسفل حلق الزهرة la gorge، مثال: شجرة الكرز. وقد نجدها أحياناً على بعض الأوراق.



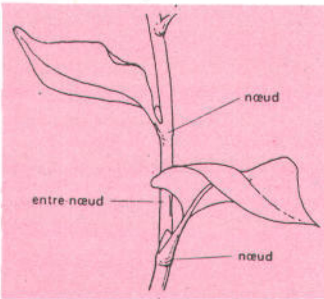
رحيقية Nectarifère: مولِّدة للرحيق أو تحتوي على غدة الرحيق.

عِرق، ضِلع Nervure: امتداد خلال نصل الأوعية الناقلة للنسغ Sève القادم من الساق.

عقدة Noeud:

أ. انتفاخ في الساق عند نقطة انطلاق الورقة.

ب ـ تشكيل خشبي كثيف جداً في وسط الخشب.



نواة Noyau: غلاف خشبي يكونه جدار الثمرة ويحتوي على البزرة مع قشرتها داخل الثمرة Drupe ذات النواة.

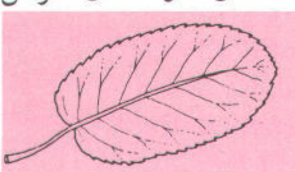
متطاول Oblong: طويل أكثر مما هو عريض: ٢/٣ مقابل ١/٣: ومستدير الأطراف.



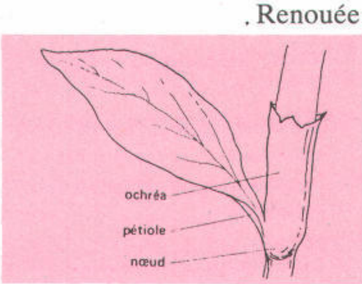
بيضاوي مقلوب Obovale: شكله بيضاوي. الورقة البيضاوية المقلوبة يكون نصلها في قسمه الأعلى أعرض بشكل واضح من قسمه الأسفل عند نقطة التقائها بالساق.



منفرج Obtus: يقابله حاد aigu أو مستدق الرأس Pointu. القمة المستديرة تتساوى في عرضها تقريباً مع القاعدة.



أُكْرِيَة Ochréa: غمد gaine صغير ينطلق من قاعدة السويق ويحيط بالساق. مثال: عصا الراعي العصافيرية Renouée des oiseaux.

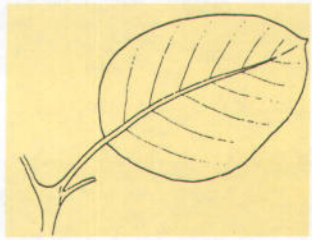


خيمة Ombelle: ازهرار بسيط أو مزدوج، تنطلق الزنود فيه من نقطة واحدة.

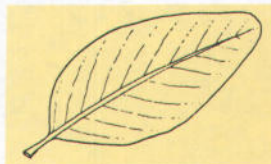
تقابل Opposé : وضعية عضوين الواحد منهما مقابل الآخر وينطلقان من عقدة واحدة .

حُقَّة البزور Ovaire (مبيض) : هي قسم رئيسي من الخباء Carpelle تحتوي البـذيرة Ovule (البيضـة) التي ستتلقـح بالـطلع Pollen (اللقـاح) . بعـد أن تتم عمليـة الإخصاب fécondation يتحول المبيض إلى ثمرة جافـة أو لحمية ، أما البذيرة فتتحول إلى بزرة .

بيضاوي Ovale : له شكل البيضة ، الورقة البيضـاوية



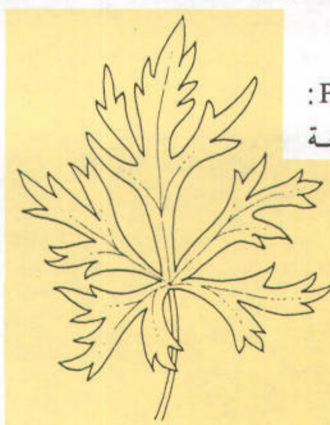
يكون طرفها الأعرض عند نقطة التقائها بالساق . فإذا كان الوضع مقلوباً يسمى عندها بيضاوي مقلوب .



بيضاني Ovoïde : شكل قريب من الشكل البيضاوي . مثال : ورقة البقس Buis .

بذيرة ـ بييضة Ovule : بنية تحتـوي المشيج الأنثـوي المخبأ داخل المبيض . تتحول بعد عملية الإخصاب إلى بزرة .

قشيشة Paillette : قشرة صغيرة غشائية (رقيقة) ترافق الزهور في رؤيسات Capitules النباتات المركبة . مثال : القنـطريون Centaurée ، وهي تبقى أحيـاناً بعـد زوال الأخينات akènes (الثمار اليابسة) .



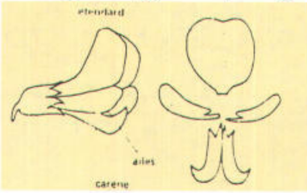
مُسَعَّف Palmatiséqué : تـطلق على ورقـة مقـطعـة بشكل عميق على شكل اليد المفتوحة .



راحِيّ Palmé : مقـطعة إلى عـدة أقسام منسقـة على شكل أصابع اليد المفتوحة .

عثكول Panicule : ازهرار كبير كثير التفاريع ورخو .

فـراشي Papilionacé : أ ـ صفة الـزهـرة التي تتخـذ تويجياتها شكل الفراشة إن من ناحية الشكل وإن من ناحية الترتيب .



ب ـ فصيلة نباتية كبيرة زهورها فراشية .

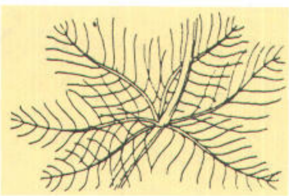
حُلَيْمة Papille : اسم يطلق على زوائـد مخـروطيـة صغيرة نجدها على سطح العضو النباتي .

نسيج حشوي (لُحمة) Parenchyme : نسيـج نبـاتي مؤلف من خلايا حية ، وله أغلفة خليوزية Cellulosique . مثال : النسيج الحشوي الكلورفيلي للأوراق .

ريشيّة شَفعية Paripenné : ورقـة مركّبـة ـ ريشية لهـا



وريقات متوأمة ، عددهـا مزدوج ، دون أن تنتهي بـوريقة نهائية .



مشطي Pectiné : مقطع إلى قطع دقيقة ومتراصة على طريقة المشط المزدوج .

زُنَيْد Pédicelle : تفرع من الزند الواصل ما بين الزهرة

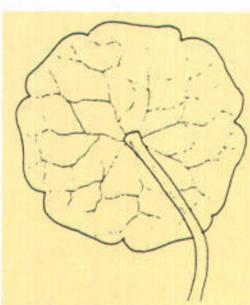


والمحور المشترك للازهرار .

زنيدي Pédicellé : تقال عن الزهرة المحمولة بزنيد . يقابله : لا زندي Sessile .

زند Pédoncule : تفرع صغير من الساق ينتهي بزهرة .

زنـدي Pédonculé : فيـه زنـد زهـري . يقـابله : لا زندي .



تُـرسي Pelté : نصل على شكـل تـرس ، يلتصق بـه السويق في وسطه تقريباً .

مـريَّش Pennatiséqué : تقـال للورقـة التي فيهـا تخـريمـات تصـل إلى الضِلع المـركـزي وتتـوزع على الجهتين على طول هذا الضلع .

ريشة Penne .

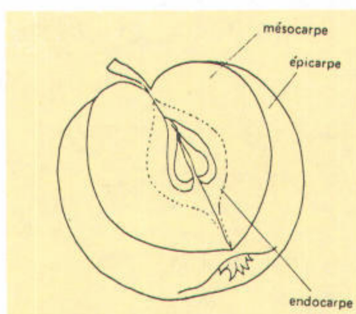
ريشي Penné : يشبه ريشة العصفور . الورقة الريشية هي التي تحتـوي على فصوص Lobes أو على وريقـات folioles مـرتبة على طول المحور الرئيسي على شكل بُرائِل Barbes الريشة .



عُـروَة Pérennant : صفة النبـات الـذي يدوم قسمه الهوائي أعوام عدة (الأشجار مثلاً) . النباتات العروة هي نباتات معمّرة Vivace ولكن كل النباتات المعمرة ليست نباتات عُروة . مثال : النباتات البصلية Bulbeuse .

الكُم Périanthe : (غلاف الزهرة) مجموعة الغلافات الزهرية الكأس والتويج .

السنف Péricarpe : (غـلاف الثمـرة) . في التفـاحـة يتألف من : l'épicarpe : الحتاة : قشرة الثمرة الخـارجية Pelure الـقُشـارة . Mésocarpe : سـوذق : الـجـزء اللحمي ، endocarpe : الغـلاف الداخلي ، وهـو غلاف غشائي يغلف البزور .



دائم Persistant : يقـابلهـا سـاقط Caduc أو مُعْبِـل : وهي صفـة العضو النبـاتي الذي يـدوم سنوات عـديدة . مثال : الكأس الـدائم في رأس ثمرة التفـاح أو الإجاص (الخوخ) . أما الورقة الدائمة فهي التي تظل على الشجرة بعد فصل الصيف .

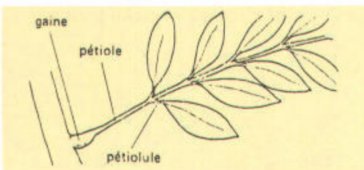
تويجية Pétale : أحد عناصـر التويـج corolle ، وهو الغـلاف الزهـري الثاني . تقـوم التويجيـات بـوظيفتين : الأولى : حمـاية الأعضـاء الداخليـة الموجـودة في الـزر الزهري ، والثانية : دور غير مباشر في الإخصاب ، إذ إنها تجـذب الحشـرات المـاصّـة للرحيق بـواسـطة ألـوانهـا ورحيقها .

تويجي Pétaloïde : صفة تطلق على الكأسية Sépale التي لها مظهر وألوان التويجية . مثال : زهرة الزنبق المائي Iris des marais .

سويق Pétiole : وهو القسم المكوِّن للورقة الحـاملة للنصل .

سويقي Pétiolé : للذي كان مجهزاً بسويق : يقابلها : لا زندي Séssile .

سويقية Pétiolule : سويق وريقة ، أو فرع من السويق الرئيسي ، في ورقة مركبة .



بادي الزهـر Phanérog : تفرع من المملكـة النباتيـة يضم كل النباتات المزهرة ، لا فرق إذا ما كانت بـزورها داخل الثمرة (وتسمى كأسيات البزر Angiospermes) أم خارجها (وتسمى عاريات البزر Gymnospermes) .

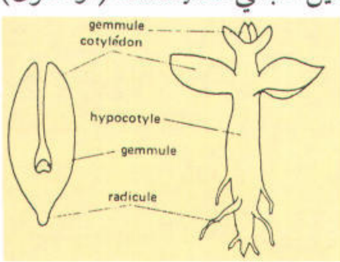
كَمَّثريّ Piriforme : (إجّاصي) ما له شكل الكُمَّثْراة أو الإجَّاصة .

مدقة ـ وزيم Pistil : مجموعة الأعضـاء الأنثويـة في الزهرة .

خبائية Carpellé Pistillé : صفة تطلق على الزهرة التي لا تحمـل إلا الأعضاء الأنثـويـة ، أمـا الأعضـاء الـذكـريـة فتكون في زهرة أخرى . وإذا ما حملت الـزهرة الـواحدة أعضاء ذكريـة وأخرى أنثـوية في الـوقت نفسه ، فتسمى عندها خنثى Hermaphrodite .

ذو جنث Pivotant : تـطلق على الجـذر الـذي يضم جنثا Pivot (جذر وتدي) محورياً نامياً بشكل واضح .

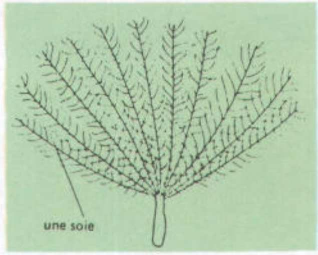
نُبَيْتَة Plantule : الجنين النباتي Embryon (أو الفَوْق) الذي تحتويـه البذرة أو هـو في أول إنباتـه (أو بروزه من البذرة) .



أقسامها هي : البريعم Gemmule وهو الذي سيتحول

إلى الساق الأولى: والشريش Radicule ، الذي سيكوِّن الجذر الأولي، وفلقة أو فلقتين Cotylédon وهي أوراق بدائية rudimentaire تحمل أو لا تحمل مواد غذائية مخزونة.

أَرْيَش (شبيه بالريش) Plumeux : فيه وبر أو بُرائِلْ



Barbé مرتبة على شكل ريشة عصفور. كثير من النباتات ثمارها أَرْيَشَة، فيسهل على الهواء أن يحملها ويبعثرها.

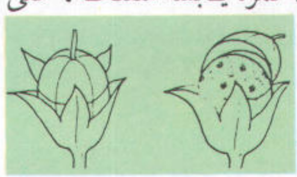
الطلع (اللقاح) Pollen : غبار أصفر أو بنفسجي، يأتي من مئبار السَّداة étamine/anthère ،وكل حبة منه تشكل مشيجين Gamètes مذكرين معدّين للالتحام بالمشيج الأنثوي للبذيرة (البيضة) Ovule وبخلية أخرى من خلاياها.

لاقوح Pollinie : مجموعة حبوب اللقاح في بعض الفصائل النباتية مثل الفصيلة السحلبية orchidacées . فالحبوب تكون ملتحمة ببعضها البعض فتشكل كتلة متراصة إلى حد ما بدل أن تكون متناثرة Pulvélurent .

حبب الثمر Pruine (طيسل): مادة شمعية لونها أخضر مزرق، glaupe . تغطي قشرة بعض الأعضاء النباتية وبخاصة الثمار هشة ، يدل وجودها على أن الثمرة لم تُتداولها الأيدي بعد. ويحتوي الحبب على خمائر Enzymes مفيدة للهضم كما للتخمّر.

أزغب Pubescent : مغطى بزغب قصير وبسيط. والتغطية بالزغب هو محاولة للتكيف مع الجفاف أو البرد.

حُقَيْق أو عُلَيْبة Pyxide : ثمرة يابسة متفتحة، على

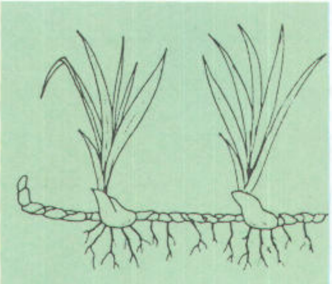


شكل الحقة capsule ، تتفتح بسقوط قشرة على شكل قلنسوة Calotte .

عُنْق Rachis (محور السنبلة أو العنقود): سويق مشترك في الأوراق المركبة frondes أو المحور الرئيسي في بعض أشكال الازهرار.

جذر Racine : عضو نباتي يكون تحت الأرض، وظيفته تغذية النبات ودعمه.

جذري Radical : عضو ينمو بالقرب من الجذر، وقد يكون ورقة أو زهرة، تبدو وكأنها تنطلق مباشرة من عنق النبات Collet أي نقطة التقاء الساق والجذر. مثال: الطرخشقون Pissenlit أوراق وأزهار النباتات عديمة الساق acaules هي جذرية.



مِجْذار Radicant : عندما يطلق ساق النبات النائم جذوراً.

جذير Radicelle : جذر ثانوي دقيق.

شريش Radicule : قسم من الجنين النباتي (الفَوْق) في البذرة، يتحول بعد الإنبات إلى جذر أولي قد يزول أحياناً بعد ولادة جذور أخرى.

فرع Rameau .

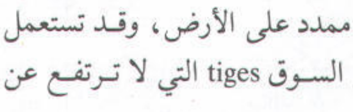
مدّاد Rampant : ممدد على الأرض، وقد تستعمل أحياناً كصفة لبعض السوق tiges التي لا ترتفع عن الأرض.

فُرَيْع Ramule : عند نباتات الفصيلة الصنوبرية، يدل هذا الإسم على البراعم الجديدة. وهو يشكل القسم النهائي من الغصن، ولونه الأخضر يكون أفتح من باقي الأوراق.

شعاع Rayon : أ ـ زنود وزنيدات النباتات الخيمية. مثال: خيمة الشمار البحري تضم من ١٠ إلى ٢٠ شعاعاً.

ب ـ نصف زهيرة، أو أزهار على شكل لسان صغير تحيط بالرؤيس capitule عند النباتات المركبة.

كرسي (أو قرص) الزهرة Réceptacle : انتفاخ في

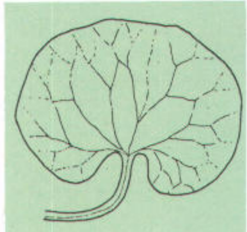


قمة الزند أو الغصن المزهر يكون منطلقاً لمختلف أجزاء الزهرة.

منتظم Régulier : متناسب محورياً. أي إننا إذا مررنا محوراً في مركز الزهرة، فإن الأقسام الزهرية ستكون متشابهة تماماً على جانبي هذا المحور. فنقول عندها إن الزهرة منتظمة. مثال: زهرة التفاح.

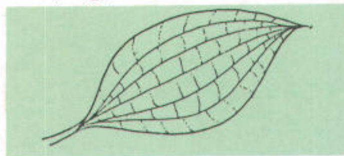
بتيلة أو فسيلة Rejet : غصن جديد صغير ينمو على

الأرومة souche أو على جذر نبتة معمِّرة. فينبت له جذور وقد يصبح نبتة مستقلة. والنباتات ذات البتيلة (أو الفسيلة) هي نباتات مجتاحة envahissantes.



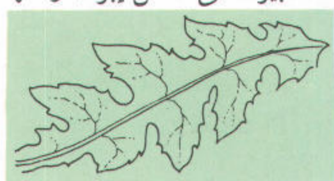
كلويّ الشكل Réniforme: له شكل الكلوة. مثال: حبة الفاصوليا، وورقة الناردين البري Asaret.

شبكي الشكل Réticulé: فيه عروق تتقاطع في كل الاتجاهات فتشكل شبكة تشبه حلقات شبكة الصيد.



جذمور Rhizome: ساق معمِّرة مطمورة في الأرض.

شائكة Ronciné: نقول عن الورقة إنها شائكة عندما تكون في حافتها تخريمات كبيرة على شكل إبرة، رأسها موجه نحو أسفلها. مثال: ورقة الطرخشقون Pissenlit.

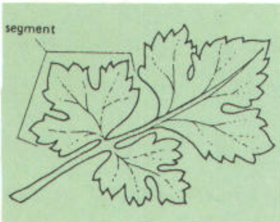


لها شكل وردة Rosette: ترتيب خاص لمجموعة أوراق جذرية مطبقة على الأرض ترسم بمجموعها شكل وردة. مثل هذا الترتيب نجده في النباتات اللاساقية Acaulés وفي بعض النباتات التي لها ساق منتصبة ولها أوراق عند قاعدتها تليها أوراق ساقية Coulinaires مُجَمَّعَة. مثال: القرملة (كيس الراعي) Capselle Bourse à Pasteur.

جناحِيّة Samare: ثمرة يابسة غير متفتحة، لها جناح.

عقربي Scorpioïde: له شكل ذنب العقرب. تطلق على شكل ازهرار ينبت من جانب واحد على شكل عنقود. في البدء يكون ملتفاً على شكل قوس، ويبدأ بعدها بالامتداد مع تفتح الزهرة. مثال: السنفيتون grande Consoude.





قطعة Segment: قسم من ورقة يمتد حتى الضلع المركزي.

كأسية Sépale: جزء من الكأس، وتشكل أول غطاء زهري.

لا زندي Séssile: تكون الزهرة لا عنقية عندما تتصل مباشرة بالغصن دون زند Pédoncule، وتكون الورقة لاعنقية عندما تكون بلا سويق. وأحياناً تكون الزهرة أو الورقة شبه لا زندية Subsessiles عندما تكون محمولة بزند أو بسويق غير مرئي بوضوح.

النسغ Sève: السائل الذي يغذي النبات. هناك النسغ الخام brute ويتألف من الماء والأملاح المعدنية الذائبة فيه وهو يجري في أوعية النبات انطلاقاً من الجذور وصولاً للأوراق، وهناك النسغ المحضّر وهو الذي يتألف من مواد ثلاثية أو رباعية التركيب متأتية من التمثيل الكلوروفيلي.

خريدلية Silicule: خردلية قصيرة غالباً ما تكون عريضة.

خردلية Silique: ثمرة يابسة متفتحة، تنفتح بشقوق أربعة. فيها صمّامان Valves وفاصل وسطي Cloison. مثال: بقلة الخطاطيف Chélidoine.

أحادي Simple: غير مركب Composé، غير متعدد Multiple، غير متفرع، غير منقسم. ونميز بين الأحادي والكامل: الورقة الأحادية هي التي لا ينقسم نصلها Limbe إلى فصوص Lobes، أما الورقة الكاملة فهي التي يتضمن حرفها أية تسنينات حتى ولو كانت دقيقة.

حرير Soie: زغب نباتي طويل وقاس، يتألف عادة من عدة خلايا الواحدة منها ملتصقة بالأخريات بأطرافها.

الأطراف المزهرة Sommités fleuries: الجزء العلوي من النبات حيث تتمركز الزهور مع بعض الأوراق أحياناً. مثال: أعلى ساق البوصير أو آذان الدب Molène Bouillon -blanc.

صرة Sore: عبارة خاصة بنباتات السرخس fougères أو الخنشار وتعني مجموعة من أكياس البوغ Sporanges

المغطاة بقميص البوغ Indusie، وتظهر هذه المجموعة على قفا الأوراق المركّبة frondes على شكل بقع صفراء أو سوداء، منفصلة في البداية، إلى أن تتدامج أحياناً. وهي تمثل الثمرة التي تعطيها نباتات السرخس.



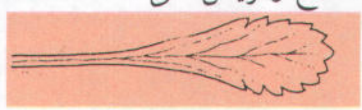
أرومة Souche: جزء من الساق في النباتات المعمّرة يكون مطموراً في الأرض. من الأرومة تنطلق أحياناً بتيلات Rejets أو فسيلات لتؤمن استمرار حياة النبات.

شجيرة Sous - arbrisseau: نبات معمر وخشبي يتراوح طوله بين ربع ونصف متر. مثال: الأويس Myrtille.

الأغريض Spadice: شكل خاص جداً من أشكال الازهرار: السنبلة محاطة بقنابة bractée عريضة تسمى الجباب Spathe.

الجباب Spathe: قنابة كبيرة تحيط بعض أشكال الازهرار.

مِلْوَق Spatule: مسطح وعريض على شاكلة ملعقة الصيدلي Spatule.



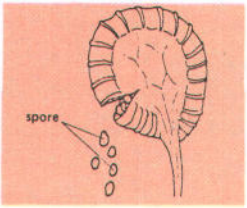
سنبلي Spiciforme: مظهره الخارجي يشبه مظهر السنبلة.

شويكة Spinule: شوكة صغيرة قاسية تتواجد على أطراف النصل Limbe. مثال: أوراق بعض نباتات الشوك.

طَوْعي Spontané: نبات ينمو دون أي تدخل من الإنسان. فهو إذاً ليس مدجّناً ولا مزروعاً. مرادف لكلمة «وحشي».

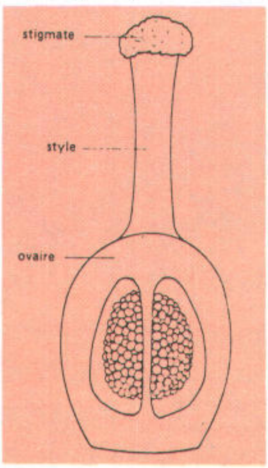
كيس البوغ Sporange: العضو المولِّد للبوغ عند النباتات اللازهرية القَنَويّة Vasculaires cryptogames. هذه الأكياس قد تكون طرفيّة Terminaux كما هي في نبات ذيل الحصان Prêle des champs، وقد تكون محمولة على الأوراق المركّبة frondes على وجهها السفليّ كما هي في نبات السرخس المذكر fougère mâle وقد تكون أيضاً ملتصقة بإبط aisselle بعض الحراشف écouille الصغيرة على الساق.

البَوْغ Spore: أحد عناصر مرحلة التكاثر الأولى عند النباتات اللازهرية القنوية. وهو عنصر لا جنس له، ينبت لكي يولّد المُشَيْرَة prothalle التي في داخلها ستنمو الأمشاج gamêtes المذكرة والمؤنثة وتتدامج. مثال: السرخس المذكر.



مُسَدَّاة (لها سَداة) Staminée: تطلق على الزهرة الحاملة فقط للأسدية étamines، فهي إذن زهرة مذكرة. مثال: قِدَّة Chaton شجرة البندق مؤلفة من أزهار مُسَدّاة. أما إذا حملت الزهرة أخبية Carpelles بالإضافة للأسدية فعندها تكون خنثى Hermaphrodite.

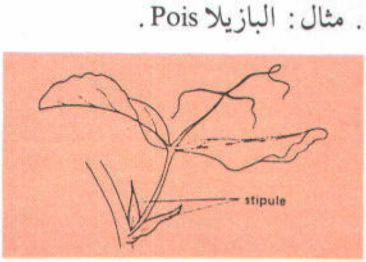
سداة عاقر Staminode: سداة خائبة، تتحول إلى ما يشبه الخيط، وهي دون مئبار anthère، إذن لن تولد اللقاح (الطلع).



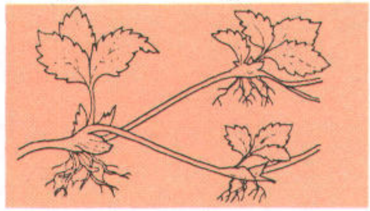
السِّمة Stigmate: الجزء العلوي من المدقة Pistil، تتلقف حبوب الطلع. فيها حليمات Papilles تفرز سائلاً سكرياً يغطي عادة السمة، ويؤمن التصاق حبوب الطلع وإنباتها.

جذيع Stipe: جذع مؤلف من قواعد سويقات Petioles الأوراق وليس من الخشب الصافي. مثال: جذع النخلة Palmier.

أذنة Stipule: أو زنمة. عضو في الورقة يكون عادة بدائياً rudimentaire وغير زندي Sessile، وينمو مع نمو ورقة حقيقية. في بعض الحالات تكون الأذنات أكبر من الوريقات. مثال: البازيلا Pois.



رِئـد Stolon : ساق مـداد هوائي أو تحت أرضي ، لا



يحتـوي على مواد غـذائية ، تنبت لـه جذور عنـد العقـد فيكاثر النبتة . مثال : الفريز .

رِئدي Stolonifère : نبات فيه رِئد . النباتات الرئدية هي في الغالب نباتات زاحفة . تكاثرها الإنباتي أسرع من التكاثر بواسطة البزور .

مثلَّم Strié .

حـامل السِّمـة Style : امتداد عـامودي لحُقَّـة البـزور (المبيض) يحمل السِّمة .

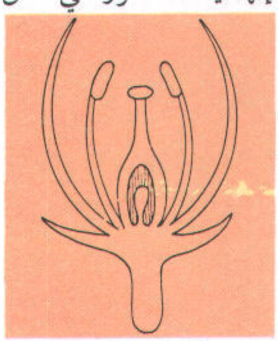
تقريباً أو قليـلاً Subsessile . Sub يعنـي تقريبـاً بدون سويقات .

شبـه طوعي Subspontané : تقـال عن النبات الـذي ينتشـر انـطلاقـاً من عمـل زراعي مقصــود ، ولا يمكنـه الاستمرار في العيش إذا ما ترك لمفرده .

عصـارة Suc : هي السائـل الذي يفـرزه أحد أعضـاء النبـات ويتجمـع عـادة في الثمـار اللحميـة أو في أوراق النباتات الدهنية . يجب التمييز بين العصارة والنسغ Sève ولبن النبات Latex .

مِـرشَف Suçoir : عضو للتثبيت وكـذلك للتغـذية في بعض النبـاتـات المتسلقـة . وتتيح المـراشف امتصـاص النســغ من النبتـة المتسَلَّق عليهـا . مثـال : الحـامـول Cuscute .

عـالي المبيض Supère : تـطلق على حقــة البــذور (المبيض) Ovaire البارزة أي إنها ليست منغرزة في عمق



كرسي الزهرة receptacle . الأقسام المـزهـرة الأخـرى تحيط بهـا وتكون مثبّتـة في مستواهـا نفسـه . يقـابلهـا : منخفض المبيض Infère .

ملتحم Synanthéré : تطلقَ على أسدية الزهرة عندما تكون ملتحمة ببعضها البعض ، ليس من خلال خويطاتها وإنمــا من خــلال مآبـــرهــا Anthères ، فيتشكـل من مجموعها قصيبة Tube .

شريفة Tablier راجع Labelle .

مـربع الـزوايا Tétragone : لـه زوايا أربعـة . مثال : سيقان النباتات الشفوية Labiées .

أربعة أخينات Tétrakène .

مَشَـرَة Thalle : الجهـاز الإنبـاتي في الأُشْنَـة algues والـطحـالـب Champinions ، وهـو يحـل محـل السـاق والأوراق . لا نميِّـز فيـه بين بنيــة الجــذور والأوراق والسيقان ، وهو إلى ذلك لا يحتوي على أوعية موصلة .

ســاق Tige : القسم الهــوائي من النبــات يحمــل الأوراق .

نسيج Tissu : مجموعة من الخلايا المتمايزة بالنسبة لوظيفة معينـة : النسيج الكلوروفيلي في نصـل الأوراق ، النسيج الموصِل . نسيج الدعم .

مخملي Tomenteux : مغـطى بـزغب نـاعم وكثيف الأمر الذي يعطي للعضو شكل المخمل . يجب التمييـز بين صوفي laineux وقطني Catonneux ومخملي .

باقة Touffe

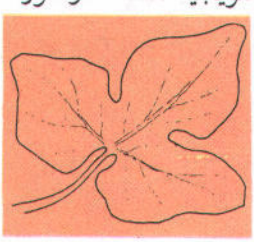
مـدّاد Traçant : تطلق على الجـذع أو الساق الـذي يمتد على الأرض حيث ينمو أفقيـاً وعلى عمق قليل ، ثم يطلق بتيلات rejets في جميع الاتجاهات .



ثلاثي(الوريقات) :Trifolié مؤلف من ثلاث .

ثلاثي الزوايا Trigone : فيه ثلاث زوايا .

ثلاثي الفصوص Trilobé : التويجية Pétale أو الورقة



التي قُسِّم نصلها limbe إلى ثلاثة فصوص Lobes . مثال الشقار (شقائق النعمان) الكبدي anémone hépatique .

قصيبة Tube : اتخاذ شكل القصيبة لا يوجد إلا عنـد بعض الفصائل النباتية .

أ ـ عند النباتات المتحدة التويجيات gamopétales : تلتحم التويجيات عند قواعدها لتشكل قصيبة كـاملة ، أو

جزئياً إذا لم يكتمل الدرز ليمتد على طول التويجيات.

ب ـ عِند النباتات المتحدة الكأسيات gamosépales: نفس الملاحظة السابقة.

ج ـ عند الكثير من النباتات المركبة: زهرات محور الرؤيس Capitule تتحول بشكل كامل إلى قصيبة: قصيبة التويج Corolle وقصيبة الأسدية étamines الكأس calice يستبدل بزغب.

درنة أو عسقول Tubercule: انتفاخ تحت أرضي في الساق أو في الجذر، ويكون مليئاً بالمواد الغذائية المختزنة. مثال: البطاطا.

متدرّن أو عسقولي Tubéreux: tuberculeux تطلق على النباتات التي تحوي درنات أو عساقيل.

برعم أرضي Turion: (شلّوف، أغلوج) ساق حديثة تنمو على أرومة souche النباتات المعمَّرة، ولكن أقسامها الهوائية تموت في كل خريف. مثال: العلّيق ronce.

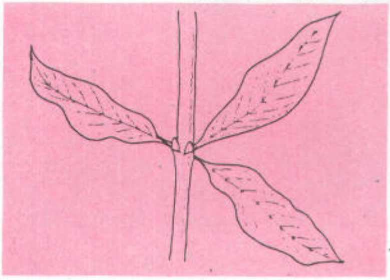
مصراع Valve: قسم يؤلف غطاء عضو متفتح: ثمرة يابسة أو أحياناً المئبار Anthère.

صنف Variété: من ضمن نوع espèce واحد، يتكون من مجموع الأفراد الذين يشتركون بامتلاكهم خصائص مميزة إضافة إلى تلقيهم تعديلات طفيفة قليلة الأهمية. خصائص التشكيلات لا تتسم دائماً بالثبات.

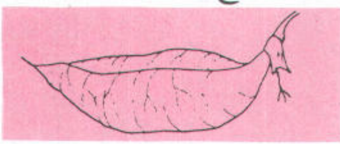
وعائي Vasculaire: تطلق على النبات الذي يحتوي نسيجه على أوعية، يقابلها لا وعائي وهو النبات الذي يمتلك أوعية.

معرَّق Veiné: فيه عروق Veines أو أضلاع متفرعة Nervure، وتكون إما ناتئة أو فقط ملوَّنة، مثال ذلك تويجيات بعض الأزهار مثل: نبات البنج الأسود Jusquiame.

دوَّارة Verticille: مجموعة من الأوراق أو الأزهار متحلقة على شكل دائرة حول الساق.



حويصلي Vésiculeux: منتفخ كالحويصلة المليئة بالهواء. مثال: ثمرة السنا الكاذبة Baguenaudier.

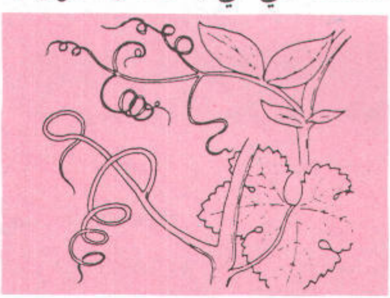


مغثّة Vireuse: الرائحة الكريهة التي تشبه رائحة السّم.

معمِّر Vivace: النبات الذي يدوم عدة سنوات ويزهر كل سنة، حتى ولو كان القسم الهوائي منه يموت سنوياً.

ملتفّة Volubile: ساق النبات المتسلّق عندما تلتف حول الدعامة التي تتسلقها.

حالق Vrille: (عَطَفَة) نهاية خيطية أو ورقة خيطية من العرق الرئيسي في النصل، قادرة على أن تلتف حول مِحْمَل. هناك حوالق أخرى هي أغصان لها أوراق صغيرة جداً، مثل حوالق العنب. الحالق هو وسيلة لتدعيم السيقان المتسلقة التي هي لا ملتفة ولا شوكية.



الجداول والفهارس

جدول بأسماء الأمراض

حسب الترتيب الألفبائي العربي

(أ)

(ب)

فهرس بأسماء الأمراض

حسب الترتيب الأبجدي الأجنبي

(A)

(B)

(C)

(D)

(E)

(F)

(G)

(H)

فهرس النباتات والأعشاب

(ت)

(ث)

(ج)

(ح)

(خ)

(د)

(ذ)

(ر)

(ز)

فهرس المحتويات

الجداول والفهارس